Л.А.Вайнштейн, В.А.Поликарпов
И.А.Фурманов Е.А.Трухан

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Минск 2004

УДК
ББК
Ф

Рецензенты:
доктор психологических наук, профессор В.М.Козубовский;
доктор психологических наук, профессор В.А.Янчук

Печатается
по решению Редакционно-издательского совета
Белорусского государственного университета

Вайнштейн Л.А., Поликарпов В.А.,Фурманов И.А., Трухан Е.А.
Ф Общая психология: Курс лекций: .– Мн.: БГУ, 2004. –290с.
ISBN

Курс лекций написан в соответствии с учебной программой дисциплины "Общая психология" для студентов отделения психологии БГУ с учетом современных достижений психологической науки.

УДК
ББК

ISBN
ISBN

Содержание

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

1.1. Психология как наука

Главной особенностью психологии, отличающей ее от других наук, является то, что изучаемая ею реальность стала предметом познания задолго до ее оформления как науки. Традиционно эта реальность именовалась *дух, душа* и являлась прерогативой религиозных и философских рефлексий. Едва человек стал задумываться о себе и об окружающем мире, он заметил, что какой-либо объект и восприятие этого объекта – совершенно разные реальности, так же как совершенно разными реальностями являются какой-либо объект или события и воспоминания о них. Прообраз мысли, чувства или желания вообще нельзя отыскать в природе. Более того, то, что воспринимает, чувствует, помнит, о чем мыслит и чего желает человек, живет какой-то своей, во многом независимой от тела жизнью и даже оказывает на него своеобразное влияние. Уже много позже исследования в области нейрофизиологии и биологии показали, что закономерности функционирования психики не совпадают с анатомо-физиологическими свойствами человека. Это, между прочим, подтверждает то, что душа, психика является самостоятельной субстанцией реальности.

Однако, несмотря на то, что психика все время обнаруживает свое присутствие и свое влияние на жизнь и поведение людей, она долгое время не становилась предметом научного познания. Дело в том, что психика не имеет материальных, то есть доступных чувственному восприятию, свойств. Ее нельзя потрогать, увидеть и, значит, нельзя ее наблюдать, экспериментировать с ней и измерять ее. В то же время любая наука обязательно должна удовлетворять, по крайней мере, трем требованиям. Она должна использовать методы наблюдения и эксперимента, математический анализ и применять полученные знания на практике.

Ситуация изменилась в середине XIX в., когда Огюст Конт предложил свою классификацию наук. Вместо социальной философии он предложил создать социологию – науку об обществе, вместо философии истории – историческую науку, а вместо философской антропологии – психологию – науку о душе (хотя сам термин "психология" ввел в употребление немецкий философ XVIII в. Христиан Вольф). Вскоре эти идеи стали очень популярными, и в
1878 г. немецкий ученый Вильгельм Вундт основал в г. Лейпциге первую в мире лабораторию экспериментальной психологии. Этот год считается годом рождения психологии как науки. Вскоре И. М. Сеченов организовал подобную лабораторию в России. Еще одним фактором превращения психологии в науку стало создание бельгийским математиком Адольфом Кетле математической статистики, ставшей математическим аппаратом психологии. Окончательное становление психологии как науки завершило создание

в г. Лондоне Френсисом Гальтоном лаборатории дифференциальной психологии, что обеспечило ее прикладной аспект.

Развитие психологии привело к появлению различных школ.

1.2. Предмет психологии

В. Вундт выделял высшие и низшие психические процессы. К высшим он относил те процессы, которые связаны с сознательным синтезом. Для их изучения был предложен метод интроспекции (самонаблюдение за собственными состояниями сознания). Однако скоро выяснилось, что интроспекция не дает объективной информации. Причем данные, получаемые с ее помощью, не поддаются статистическому анализу. Все это привело к осознанию того факта, что, в отличие от других наук, особой трудностью (и, пожалуй, основной) для психологии является определение ее предмета. Преодоление возникшего кризиса привело к тому, что разные школы в психологии давали разные определения ее предмета.

Так, бихевиоризм определил предмет психологии как изучение поведения человека и животных и опосредующих это поведение стимул - реактивных отношений. Условные реакции являются основной единицей анализа видимых проявлений психики, которые действуют рефлекторно, по образному выражению И. М. Сеченова, как звенья какой-либо машины. Механизм образования условных реакций наблюдаем, его можно выразить через систему законов, и он доступен математическому анализу. Это перспективное направление, основанное на учении И. П. Павлова, развивается и в настоящее время.

Другим направлением поиска выхода из кризиса в том же русле стала глубинная психология, которая берет свое начало в психоанализе Зигмунда Фрейда. Ее отличие от бихевиоризма состоит в том, что она сохранила метод интроспекции, хотя и применила его к исследованию неосознаваемой психики. Согласно концепции З. Фрейда, психическое существует как сознательное, предсознательное и бессознательное.
З. Фрейд придерживался взглядов, основанных на обнаружении и изучении жесткой связи между причиной и следствием в психической жизни человека.

Следующее направление психологии, которое основывается на принципе детерминизма и теории отражения, получило название рефлективной психологии. Само ее название происходит, по-видимому, от одного из вариантов перевода слова "рефлекс": reflexus – отражение (лат.). В то же время эта (иногда называемая "марксистской") психология считает предметом своего изучения сознание, рассматривая его как отражение объективной действительности в мозгу человека. Это позволило внести в психологию культурно-историческое измерение и развить теорию формирования высших психических функций.

По другому пути пошла понимающая психология, основанная немецкими философами Вильгельмом Дильтеем и Эдуардом Шпрангером. Своим предметом понимающая психология считает не изучение причинно-следственных связей психической жизни, а их понимание путем соотнесения с миром культурно-исторических ценностей. Ярким представителем понимающей психологии является швейцарский психолог Карл Густав Юнг.

Наиболее популярным направлением в настоящее время является когнитивная психология. Она принадлежит к научной, а не к понимающей традиции. Предметом психологии в ней считаются процессы переработки информации человеком и реализация поведения на базе когнитивных процессов. Начало когнитивной психологии положила генетическая теория швейцарского психолога Жана Пиаже и гештальтпсихология, развивавшаяся в Германии в 30-е годы XX столетия.

Несмотря на все различия существующих взглядов, можно дать предельно обобщенное определение предмета психологии. Предметом психологии является психика человека и животных, основные законы ее формирования и функционирования.

1.3. Понятие о психике

Любые исследования в области психологии имеют своей конечной целью определение природы психического.

Первое определение души (psyche – греч.), сформулированное, скорее, как вопрос, дал Гераклит. Он учил: все течет, все изменяется, нельзя дважды войти в одну и ту же реку. Что же позволяет реке оставаться рекой? Русло? Но оно тоже изменяется. Следует искать неизменное в изменчивом, то, что придает этому изменчивому определенность. Это неизменное никогда не доступно чувственному восприятию и в то же время сообщает миру вещей существование. Применительно к телу человека это нечто выступает как душа.

Философом, который развил это положение, был Платон. Вечное и неизменное он отнес к миру бытия, а временное и изменяемое – к миру существования. Душа – это идея тела. Она соединяется с материей (хора), и таким образом возникает человек. Другие названия идеи, как ее понимал Платон, – морфэ, форма, в немецком переводе – die Gestalt. Сегодня можно было бы подобрать такой эквивалент этому понятию: матрица или программа.

Ученик Платона Аристотель, развивая эти представления, дал окончательное определение психике, существующее и сейчас, несмотря на различия терминологического аппарата. Возражая Платону, Аристотель заявлял, что если общее есть общее для множества предметов, то субстанцией, т. е. бытием вполне самобытным, оно быть не может. Поэтому субстанцией может быть только единичное бытие. Единичное бытие есть сочетание формы

и материи. В плане бытия форма – это сущность предмета. В плане познания форма – понятие о предмете. Материя, из которой формируется человек на основе формы, является субстратом. Сегодня мы говорим: физиологический субстрат психического. Для Аристотеля душа – это форма тела. Полное определение звучит так: душа (психика) – это способ организации живого тела. И в самом деле, с точки зрения современной биологии человек похож скорее на водопад, чем на камень (вспомним реку Гераклита). В ходе пластического обмена состав атомов человека почти полностью меняется за восемь лет, но при этом каждый из конкретных людей остается самим собой. За всю жизнь человека на непрерывное достраивание и обновление его тела уходит в среднем 75 т воды, 17 т углеводов, 2,5 т белков. И все это время нечто, оставаясь неизменным, "знает", куда, в какое место поставить тот или иной структурный элемент. Теперь мы знаем, что это нечто – психика. Вот почему, влияя на психику, мы можем влиять на тело, а свойства психики и законы ее функционирования не выводимы из свойств и законов функционирования тела. Откуда же она берется? Извне. Из мира бытия, который каждая психологическая школа интерпретирует по-разному. Например, для Л. С. Выготского это мир культуры, депонированной в знаках. "Всякая психическая функция, – пишет он, – возникает на сцене дважды. Один раз как интерпсихическая, второй раз как интрапсихическая". То есть вначале вне человека, а затем внутри него. Высшие психические функции возникают вследствие интериоризации, т. е. погружения знака и способа его употребления в натуральную функцию. Форма соединяется с материей.

Итак, мы вслед за Аристотелем определили психику как способ организации живого тела. Теперь следует рассмотреть вопрос о соотношении психики и мозга. Шире эта проблема формулируется как проблема соотношения биологического и социального в человеке.

Отправным пунктом здесь может быть положение С. Л. Рубинштейна о том, что мозг и психика – это *предметно* одна и та же реальность. Что это значит? Возьмем какой-нибудь предмет, самый простой, например карандаш. По мнению С. Л. Рубинштейна, любой предмет можно рассматривать в разных системах связей и отношений. Например, карандаш можно рассматривать как средство для писания и как указку. В первом случае мы можем сказать, что этот предмет оставляет след на бумаге или на другой гладкой поверхности. Когда он перестает писать, его надо заточить, написанное можно стереть ластиком, прикрепленным на противоположном от грифеля конце. Во втором случае мы скажем, что этот предмет заострен на конце, он легкий, его удобно держать в руках, однако он недостаточной длины. Если сейчас перечитать эти две группы характеристик, забыв, что они относятся к одному и тому же предмету, покажется, что речь идет о двух совершенно разных реальностях.

Таким образом, в разных системах связей и отношений один и тот же предмет выступает в разных качествах.

Итак, мозг и психика – это предметно одна и та же реальность. Взятая с точки зрения биологической детерминации, она выступает как мозг, точнее, как ЦНС, осуществляющая высшую нервную деятельность; а взятая с точки зрения социальной детерминации, шире, взаимодействия человека с миром – как психика. Психика – это все те изменения в структуре нервной системы, которые возникли вследствие взаимодействия человека с миром как в онто-, так и в филогенезе.

Таким образом, психика объективна, она имеет свои собственные свойства и качества и определяется своими собственными законами.

Очень упрощая, можно провести аналогию с диском компьютера и информацией. Информация, записанная на диске, существует как специфическое взаимное расположение элементов вещества диска. Значит, она объективна, если угодно – материальна, как материальна кристаллическая решетка – гештальт (форма) кристалла. Но ее свойства не определяются свойствами вещества диска. Информация попала на диск извне и вначале существовала вне данного компьютера. В то же время информация – главное в компьютере. Без программ – это просто набор деталей. В этой аналогии диск – носитель информации, мозг – носитель психики. Информация не сводится к диску, а психика – к мозгу. Диск и мозг – это субстрат, информация и психика – форма, способ организации. Диск и мозг доступны чувственному восприятию, информация и психика – нет.

Обладая собственным объективным существованием, психика имеет и собственную структуру. В самом общем плане она обладает вертикальной и горизонтальной организацией. К вертикальной относятся: *сознание, личное бессознательное, коллективное бессознательное*. К горизонтальной – *психические процессы, свойства и состояния.*

1.4. Психика и деятельность

Психика не дана человеку в готовом виде с момента рождения и сама по себе не развивается. Только в процессе взаимодействия, общения ребенка с другими людьми, усвоения культуры, созданной предшествующими поколениями, в процессе деятельности формируется и развивается психика.

Деятельность – система процессов активного и целенаправленного взаимодействия человека с окружающим предметным миром, в ходе которого он реализует определенные жизненные отношения к нему и удовлетворяет ведущие потребности.

Взаимоотношения психики и деятельности носят диалектический характер. С одной стороны, психика формируется в процессе деятельности. С другой, психическое отражение свойств и качеств предметов окружающего мира, отношений между ними само опосредует процессы деятельности. Благодаря психическому деятельность субъекта приобретает опосредоанный характер. Психическое отражение, опосредуя взаимодействие индиви-

да с окружающим миром, делает возможным предвосхищающий, целенаправленный характер деятельности, обеспечивает его ориентацию на будущий результат. Субъект, обладающий психикой, становится активным и избирательно реагирующим на внешние воздействия.

С развитием деятельности как в фило-, так и в онтогенезе усложняются формы ее опосредования, формы психического отражения. Наивысшей из них, присущей только человеку, является *сознание*. Опосредованность деятельности сознанием делает ее осмысленной и произвольно регулируемой. Сознательное отражение проявляется в процессах целеобразования, планирования, контроля, оценки и регуляции деятельности и пр. Сознание понимается как имеющее единую природу с предметной деятельностью. Так, например, формирование образов происходит в процессе активного взаимодействия субъекта с отражаемым предметом (А. Н. Леонтьев, В.П. Зинченко). Значение, входящее в структуру сознания, является свернутой, идеально представленной операцией, общественно выработанным способом действия с предметом (А. Н. Леонтьев). Таким образом, сознание формируется и проявляется в деятельности. Особенности взаимоотношений сознания и деятельности нашли отражение в "принципе единства сознания и деятельности", разработанным в трудах С.Л. Рубинштейна.

Деятельность человека имеет общественный, социальный характер. В ходе своего психического развития, в процессе социализации субъект овладевает аккумулированными в культуре формами, способами и средствами деятельности, усваивает ее задачи и мотивы. Культурно-исторический опыт, фиксированный в языке и других знаковых системах, опосредует развитие индивидуальной деятельности субъекта.

В зависимости от формы осуществления выделяют внешнюю, протекающую во внешнем плане (предметно-практическую), и внутреннюю, протекающую во внутреннем плане (умственную), деятельность. Внешняя и внутренняя деятельность тесно взаимосвязаны друг с другом и представляют собой не две различные реальности, а единый процесс деятельности. Внутренняя деятельность формируется на основе внешней, в процессе ее *интериоризации*, и имеет единую с ней структуру. Процесс *интериоризации* означает не "перекладывание" внешней деятельности во внутренний план, а формирование (от латинского forma – устройство, структура, система организации чего-либо) внутренней деятельности в процессе осуществления внешней. Возможен и обратный процесс – экстериоризация – разворачивание внутреннего плана деятельности вовне.

В *структуре деятельности* вычленяются собственно деятельность и входящие в ее состав отдельные действия и операции. Структурные элементы деятельности соотносятся с ее предметным содержанием – мотивами, целями и условиями. Деятельность всегда подчинена мотиву – предмету потребности. Она состоит из отдельных действий, направленных на сознательно поставленную цель. Цель, как правило, не совпадает с предметом

потребности (мотивом), но предполагает осмысленное соотнесение с ним. В силу такого установления отношений цели к мотиву она приобретает определенное значение для личности, личностный смысл. Действие как процесс достижения цели может быть осуществлено различными способами – операциями – в зависимости от конкретных условий и средств деятельности. Операция всегда подчинена логике используемого орудия (средства) деятельности. В исследованиях отечественных психологов (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.) выявлена зависимость эффективности деятельности, успешности решения задач испытуемыми от структуры и предметного содержания деятельности.

В психологии выделяют различные *виды деятельности*: предметно-манипулятивную, игровую, учебную, трудовую и др. Основным из них, влияющим на формирование личности человека, в отечественной психологии признавалась трудовая (предметно-практическая) деятельность. Эта идея восходит к трудовой теории антропогенеза, разработанной в XIX в. немецкими философами на основе теории Ч. Дарвина.

На различных этапах онтогенетического развития определенные виды деятельности приобретают ведущее значение для формирования психики, сознания и личности в целом. Такие виды деятельности получили название ведущих. В каждом периоде человеческого развития выделяют определенный ведущий вид деятельности. Для младенчества – это непосредственно-эмоциональное общение, для раннего детства – предметно-манипулятивная деятельность, для дошкольного возраста – игра, для младшего и среднего школьного – учение, для подросткового периода – интимно-личностное общение, для ранней юности – учебно-профессиональная деятельность. Осуществляя ведущую деятельность, человек социализируется, то есть он усваивает формы и способы деятельности, ее задачи и мотивы, представленные в культуре, и при этом формируется как личность.

Вопросы для самоконтроля.

1. Охарактеризуйте психологию как науку.
2. Что является предметом психологии?
3. Дайте определение психике. Обоснуйте его.
4. Как связаны психика и деятельность?

Глава 2. МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХИКИ

2.1. Методические основы психологического познания

Наука – это прежде всего исследование. Поэтому характеристика науки не исчерпывается только определением предмета науки, она предполагает и определение ее метода. Наука, включая психологию, не может развиваться, если не будет постоянно пополняться новыми фактами. Правиль-

ное и успешное ее развитие возможно только в том случае, когда она использует для накопления фактов научно обоснованные методы.

Метод – это путь научного исследования или способ познания какой-либо реальности. По своей структуре научный метод представляет собой совокупность приемов и операций, в нашем случае направленных на изучение психологических явлений.

Служа раскрытию закономерностей, методы сами опираются на основные закономерности предмета науки. Поэтому, например, метод психологии сознания был иной, чем метод психологии как науки о душе. Недаром первую обычно называют эмпирической психологией, а вторую – рациональной, определяя таким образом предмет науки по тому методу, которым он познается. Метод поведенческой психологии также отличен от метода психологии сознания, которую часто по ее методу называют интроспективной психологией.

Осознает ли это исследователь или нет, его научная работа объективно в своей методике всегда реализует ту или иную методологию. При этом под *методологией* понимается учение о принципах построения, формах и методах научного познания и преобразования действительности. *Методика исследования* – сумма частных приемов, позволяющих применить тот или иной метод к данной специфической предметной области для накопления и систематизации эмпирического материала.

Важное требование, которое предъявляет современная психология к научному исследованию, заключается в обращении к принципу генетического (исторического) изучения психических фактов. Сущность генетического принципа состоит в том, что изучаемое психическое явление рассматривается как процесс, в котором исследователь стремится восстановить моменты его развития, стараясь увидеть и понять, как они сменяют друг друга, делает попытку представить изучаемый психический факт в его конкретной истории.

В отечественной психологии необходимость использования генетического принципа утвердилась благодаря трудам П. П. Блонского, Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева и др.

Образцы применения генетического принципа в психологическом исследовании, например, содержатся в трудах Л. С. Выготского при осуществлении им изучения так называемой эгоцентрической речи ребенка. Эгоцентрическая речь – это речь, обращенная к самому себе. С каждым годом развития ребенка эта речь становится все более непонятной окружающим, а ее удельный вес в речевых реакциях детей падает к началу школьного возраста до нуля. Но это не значит, что эгоцентрическая речь попросту отмирает, исчезает на пороге школьного возраста. Применяя генетический принцип, Л. С. Выготский выдвинул предположение, что эгоцентрическая

речь не исчезает, а переходит во внутренний план, становится внутренней речью, которая играет важную роль в управлении поведением человека. Таким образом, важнейшие особенности внутренней речи (которую трудно изучать экспериментально) были поняты генетически, посредством анализа развития и изменения эгоцентрической речи.

Методика исследования всегда отражает ту или иную методологию. Согласно С. Л. Рубинштейну и в соответствии с общими принципиальными установками отечественной психологии методика должна носить следующие черты.

1. Психика, сознание изучаются нами в единстве внутренних и внешних проявлений. Взаимосвязь психики и поведения, сознания и деятельности в ее конкретных изменяющихся формах является не только объектом, но и средством психологического исследования, опорной базой всей методики.

В силу единства сознания и деятельности различие в психологической природе акта деятельности сказывается и во внешнем его протекании. Поэтому всегда существует некоторое соотношение между внешним протеканием процесса и его внутренней природой, которое не всегда адекватно. Общая задача всех методов – объективно выявить это отношение и, таким образом, по внешнему протеканию акта определить его внутреннюю психологическую природу.

Поскольку каждый отдельный, изолированно взятый акт поведения допускает обычно различное психологическое истолкование, необходимо, чтобы внутреннее психологическое содержание действия раскрывалось не из взятого изолированно акта, а из системы деятельности.

2. Решение психофизической проблемы, из которого исходит отечественная психология, утверждает единство, но не тождество психического и физического. Поэтому психологическое исследование не растворяется в физиологическом и не сводится к нему. Однако оно предполагает и часто включает физиологический анализ различных психологических (психофизических) процессов. Вряд ли, например, возможно научное изучение эмоциональных процессов, не включающее физиологического анализа входящих в их состав физиологических компонентов. Психологическое исследование никак не может и в этом отношении замкнуться в чисто имманентном – феноменологическом описании психических явлений, оторванном от изучения их психофизиологических механизмов.

В то же время, как отмечает С. Л. Рубинштейн, неправильно было бы недооценивать значение физиологических методик в психологическом исследовании.

3. Поскольку материальные основы психики не сводятся к ее органическим основам, а образ мыслей людей определяется образом их жизни, соз-

нание – общественной практикой, методика психологического исследования, идущего к психологическому познанию человека, отправляясь от его деятельности и ее продуктов, должна опираться на социально-исторический анализ деятельности человека. Лишь правильно определив подлинное общественное содержание и значение тех или иных поступков человека и объективных результатов его деятельности, можно прийти к правильному их психологическому истолкованию. При этом психическое не должно социологизироваться, т.е. сводиться к социальному. Психологическое исследование должно поэтому сохранять свою специфичность – самостоятельность, не растворяясь, а лишь – где это потребуется – опираясь на предварительный социологический анализ человеческой деятельности и ее продуктов в общественно-исторических закономерностях их развития.

4. Целью психологического исследования должно быть раскрытие специфических психологических закономерностей. Для этого необходимо не оперирование одними лишь статистическими средними, а важен анализ конкретных индивидуальных случаев, потому что действительность конкретна и лишь ее конкретным анализом можно раскрыть реальные зависимости. Принцип индивидуализации исследования является существеннейшим принципом нашей методики. Однако задача психологического исследования заключается не в жизнеописании отдельного индивида в его единичности, а в том, чтобы от единичного перейти к всеобщему, от случайного к необходимому, от явлений к существенному в них. Для теоретического психологического исследования изучение индивидуальных случаев поэтому не является особой областью или объектом, а средством познания. Через изучение индивидуальных случаев в их вариативности психологическое исследование должно идти к истинной своей цели – к установлению более общих и существенных закономерностей.

5. Психологические закономерности раскрываются в процессе развития. Изучение развития психики является не только специальной областью, но и специфическим методом психологического исследования. Генетический принцип является существенным принципом нашей методики. При этом суть дела заключается не в том, чтобы проводить статистические срезы на различных этапах развития и фиксировать различные уровни, а в том, чтобы сделать именно переход с одного уровня на другой предметом исследования и раскрыть таким образом динамику процессов и их движущие силы.

6. Поскольку продвижение детей с одного уровня или ступени психического развития на другой совершается в процессе обучения, генетический принцип в ранее раскрытом его понимании требует в качестве существенного своего развития и дополнения применительно к психологии ребенка, помимо индивидуализации, еще «педагогизации» психологического исследования. Надо изучать ребенка, обучая его. Таким образом, в самой

методике, в «практике» исследования закладывается единство, связь между теорией и практикой, между научным познанием психических явлений и реальным практическим воздействием на них.

7. В рамках общей концепции новый смысл и характер приобретает использование в методике психологического исследования продуктов деятельности, поскольку в них материализуется сознательная деятельность человека, например изучение продуктов умственной деятельности и творчества в исследовании мышления, воображения. Психологическое исследование никак не должно при этом основываться на механической регистрации голой результативности деятельности и пытаться устанавливать и навсегда фиксировать в ней стандартные показатели психического состояния. Поэтому раскрытие психологического содержания результатов каждого объективного исследования, исходящего из внешних данных, его расшифровка и правильная интерпретация требуют обязательного учета, а значит, и изучения конкретной личности в конкретной ситуации.

Как и каждая наука, психология имеет свой предмет и определенные методы, которые позволяют познать закономерности изучаемых ею явлений. Для психологии характерным является системный подход к рассмотрению изучаемых процессов и явлений. Многомерный и многоуровневый характер психических процессов обусловливает применение различных методов для возможно полного изучения психики человека и его деятельности.

Методы психического исследования должны отвечать следующим требованиям:

- быть объективными;
- отличаться валидностью и надежностью.

Объективность метода предполагает объединение внешних и внутренних проявлений психики исходя из объективной природы психического.

Под *валидностью* имеется в виду такое качество метода, которое выражается в соответствии тому, для изучения и оценки чего он предназначен. Иначе говоря, валидность – это мера соответствия результатов исследования объективным внешним критериям.

Под *надежностью* понимаются качества метода исследования, позволяющие получить одни и те же результаты при многократном использовании данного метода.

Явления, изучаемые психологией, настолько сложны и многообразны, что на протяжении всего развития психологической науки ее успехи непосредственно зависели от системы совершенства применяемых методов исследования. Так как психология выделилась в самостоятельную науку лишь в середине XIX в., она часто опирается на методы других, более «старых» наук – философии, математики, физики, физиологии, медицины,

биологии и истории. Кроме этого, психология использует методы и современных наук, таких как информатика, кибернетика и другие.

В то же время психология, будучи самостоятельной наукой, имеет свои методы.

В психологии в связи с неоднозначной трактовкой термина «метод» известны различные классификации методов исследования.

С. Л. Рубинштейн выделял два основных метода исследования – наблюдение и эксперимент, а также промежуточные и вспомогательные методики: изучение продуктов деятельности, беседа, анкета, тест, генетический метод, использование данных патологии.

А. Р. Лурия, используя другие основания, классифицировал три основных метода психологического исследования: метод структурного анализа, экспериментально-генетический и экспериментально-патологиче-ский. Кроме того, им выделены методы количественной и качественной оценки психических процессов и измерения уровня их развития (тесты).

Большая работа по научной систематизации методов психологии была проведена Б. Г. Ананьевым. Он предложил развернутую и многоплановую классификацию с выделением четырех групп методов в зависимости от степени их использования на различных этапах психологического исследования: группа организационных методов, группа эмпирических методов, группа обработки данных и группа интерпретационных методов.

В. Н. Дружинин по аналогии с другими науками выделяет в психологии три класса методов: эмпирические, теоретические и интерпретационные.

Все методы, применяемые в психологии, имеют своей целью раскрытие закономерностей психики и поведения человека. При этом каждый метод осуществляет это соответственно с присущими ему особенностями.

В психологии различают методы:

- основные;
- вспомогательные;
- дополнительные;
- обработки и интерпретации.

К *основным методам* относятся: метод наблюдения и метод эксперимента. К *вспомогательным* – все остальные методы: метод экспертных оценок, различные методы опроса, метод самонаблюдения, метод тестов, анализ результатов деятельности и т.д.

Наряду с этим в настоящее время в психологии применяются и *дополнительные методы*, заимствованные из других наук, например физиологии (ЭЭГ, ЭМГ, КГР, ЭОГ и др.) и математики (моделирование). Каждый из этих методов научного исследования выступает в психологии в различных и более или менее специфических формах.

2.2. Основные методы психологии

Наблюдение

Метод наблюдения в психологии исторически является одним из самых старых научных методов и на первый взгляд наиболее простых. *Наблюдение* – это преднамеренное, систематизированное и целенаправленное восприятие внешнего поведения человека с целью его последующего анализа и объяснения без какого-либо преднамеренного вмешательства со стороны наблюдателя.

Наблюдение является методом, которым пользуются все люди. Однако научное наблюдение и наблюдение, которым пользуется большинство людей в повседневной жизни (житейское наблюдение), имеют ряд существенных различий.

Научное наблюдение характеризуется систематичностью и проводится на основе определенного плана с целью получения объективной картины. Научное наблюдение также отличается организованностью, предполагает четкий порядок проведения и фиксацию результатов в специальном дневнике.

Наблюдение в психологии предполагает не только полное и точное описание наблюдаемых явлений, а также их психологическое толкование. Именно в этом заключается главная цель психологического наблюдения: оно должно, исходя из фактов, раскрыть их психологическое содержание. Следовательно, научное наблюдение требует специальной подготовки, в ходе которой приобретаются специальные знания и содействующие объективности психологической интерпретации качества.

Житейское наблюдение ограничивается регистрацией фактов, носит случайный, неорганизованный характер. В результате житейских наблюдений формируются житейские понятия. Это те понятия, которыми пользуются люди в повседневном языке и в обыденном общении. От научных понятий житейские понятия отличаются меньшей определенностью и точностью, большей изменчивостью формулировок и слабой операциональностью.

Наблюдение в психологии выступает в двух основных формах – как самонаблюдение, или интроспекция, и как внешнее, или так называемое объективное, наблюдение.

В современной психологии мы исходим из единства внешнего и внутреннего. Поэтому речь здесь идет не о совместном применении наблюдения как двух разнородных, внешне друг друга дополняющих методов, а об их единстве и взаимном переходе друг в друга.

С помощью наблюдения изучают психологические явления в различных условиях без вмешательства в их течение. Предметом наблюдения яв-

ляются действия и поступки человека, его высказывания и сопровождающие их мимика и жесты.

Психолога как исследователя интересует не любое проявление поведения, а лишь такое, которое связано с конкретной исследовательской задачей. Поэтому наблюдающий должен выжидать нужные ему проявления свойств личности или психических состояний. Восприятие внешнего поведения человека носит субъективный характер, поэтому не следует спешить с выводами, необходимо многократно проверять результаты, сравнивать их с данными других исследований. Кроме того, наблюдения и фиксации единичных проявлений психических свойств недостаточно. Исследователь должен убедиться в характерности, типичности того или иного свойства. Большое значение при наблюдении принадлежит анализу ошибочных действий человека. Анализ характера ошибок, причин их возникновения позволяет наметить реальные пути их устранения.

Основным условием научности наблюдения является его объективность, которая обеспечивается контролем либо повторным наблюдением, либо применением других методов исследования (например, эксперимента). Для повышения объективности наблюдения часто используют дополнительно различные технические средства регистрации: фото-, кино-, видеосъемку, аудиозаписи.

Основное достоинство метода состоит в том, что наблюдение проводят в естественной ситуации; оно не изменяет обычного поведения наблюдаемых лиц. Наблюдение можно вести как за одним человеком или за отдельным работником, так и за группой лиц. Этот метод удобен для изучения в различных условиях, например в трудовом коллективе, группе детского сада или в школьном классе.

Обладая несомненными достоинствами, метод наблюдения имеет и существенные недостатки. Так, наблюдение не вносит изменений в изучаемую деятельность, поэтому в ходе его не всегда могут возникнуть именно те ситуации, которые наиболее интересуют исследователя. Другим недостатком метода наблюдения является его значительная трудоемкость.

Наблюдения бывают нескольких видов:

- ***стандартизированное*** (проведенное строго в соответствии с намеченной программой);
- ***свободное*** (не имеющее заранее установленных рамок);
- ***включенное*** (исследователь становится непосредственным участником того процесса, за которым ведет наблюдение);
- ***невключенное*** (исследователь наблюдает за деятельностью, которую он изучает);
- ***внешнее*** (наблюдение за человеком со стороны);
- ***скрытое*** (примером может служить телепередача «Скрытая камера»);

• ***внутреннее*** (самонаблюдение, интроспекция – наблюдение за своими мыслями и чувствами).

Дадим характеристику указанных видов наблюдения. Рассмотрим вначале стандартизированное и свободное наблюдения.

Стандартизированное наблюдение заключается в последовательном и целенаправленном восприятии и предполагает следующие необходимые условия: четкий план наблюдения, фиксацию результатов наблюдения, построение гипотезы, объясняющей наблюдаемые явления, и проверку гипотезы в последующих наблюдениях.

Свободное наблюдение не имеет заранее установленных рамок, но всегда предполагает наличие замысла, системы методологических приемов контроля и осмысления результатов.

Чаще всего свободное наблюдение применяется на начальной стадии исследования для определения проблемной ситуации, получения более конкретных знаний об объекте исследования.

Включенное наблюдение. При включенном наблюдении исследователь является непосредственным участником событий и тех процессов, за которыми ведет наблюдение. Сам психолог на время становится активным участником того процесса, за которым ему нужно вести наблюдение, и фиксирует его как бы изнутри. Метод включенного наблюдения используется в тех случаях, когда, например, требуется изучить психологию поведения и взаимоотношения людей в особых условиях, не допускающих наблюдения извне, со стороны: замкнутых преступных групп, религиозных сект и других закрытых объединений людей.

Однако, если под влиянием личного участия психолога его восприятие и понимание события может быть искажено, то лучше использовать другие виды наблюдения, например невключенное.

Говоря о включенном наблюдении, в нем можно выделить *полное включенное* наблюдение и *простое включенное* наблюдение.

При *полном включении* наблюдение проводится скрыто, изнутри, а истинные цели и участие психолога неизвестны наблюдаемым. Он вступает в коллектив или группу и принимает участие в его деятельности наравне с другими.

При *простом включенном* наблюдении исследователь выбирает для себя нейтральную позицию. Не принимая активного участия в групповой деятельности, психологу следует помнить, что любое новое лицо своим присутствием вносит в его деятельность определенные нарушения, которые могут исказить картину его повседневной деятельности. Поэтому иногда рекомендуется на несколько дней приостановить наблюдение, чтобы, вернувшись к нему, увидеть обстановку другими глазами. Степень участия включенного наблюдателя в исследуемой ситуации во многом определяется характером самого психологического исследования и его задачами.

Чаще всего в психологии используется *внешнее наблюдение.* Для психолога внешнее наблюдение – это один из основных методов изучения не только поведения человека, но и его характера, а также психических особенностей. По внешним проявлениям психолог судит о внутренних причинах поведения, эмоциональном состоянии, затруднениях при восприятии учебного материала, об отношениях со сверстниками, взрослыми и т.д. Однако психолога интересует не любое проявление поведения, а лишь такое, которое связано с конкретной исследовательской задачей.

В ряде случаев используется *скрытое наблюдение*, при котором наблюдаемый не знает и не подозревает о том, что за ним ведется наблюдение. Метод скрытого наблюдения применяется тогда, когда характер наблюдаемого процесса или явления может внезапно и существенно измениться, если испытуемый знает, что за ним наблюдают. К примеру, если человек знает, что за ним наблюдают, то он будет вести себя иначе, чем в том случае, когда ему известно, что его никто не видит. Для возможности скрытого наблюдения могут использоваться магнитофон, видеокамера, а также зеркало Гезелла, прозрачное с одной стороны (со стороны наблюдателя), но отражающее лучи с другой стороны (со стороны того, за кем наблюдают). Методом скрытого наблюдения нередко изучают поведение и взаимоотношения детей, их индивидуальные и совместные игры.

С наблюдением связан и *метод самонаблюдения*. Самонаблюдение является одним из специфических методов, применяемых только в психологии. Метод самонаблюдения можно использовать как дополнительный и как самостоятельный, хотя и не основной метод психологического исследования. Так, сведения о качественной стороне психических явлений даются только самонаблюдением. Что значит различать тон, видеть зеленый, желтый и другие цвета, думать, гневаться, стыдиться или желать и хотеть – все это превосходно известно нам из самонаблюдения. Кому какое-либо душевное состояние не дано в нем самом, тот ни из каких других источников не пополнит своего знания. Слепорожденный и глухонемой не могут на основе внутреннего опыта познать цвета и звуки.

Знание всего этого образовалось вследствие долгого наблюдения над самим собой, наблюдением того, какие душевные состояния и как выражались в слове.

Особенно полезным метод самонаблюдения может быть при изучении психологических состояний: настроения бодрости, раздражительности, работоспособности, профессиональной продуктивности. Сталкиваясь на практике с поведением других людей, психолог стремится понять его психологическое содержание. При этом в большинстве случаев он обращается к своему поведению, в том числе и к анализу своих переживаний. Поэтому, для того чтобы успешно работать, психолог должен на-учиться объективно оценивать свое состояние и свои переживания.

В процессе наблюдения важным профессиональным качеством психолога является его наблюдательность. Так, некоторые специалисты ведут дневники наблюдения. К примеру, на основе своих дневников А.С.Макаренко была написана «Педагогическая поэма».

Следует отметить, что метод самонаблюдения, помимо преимуществ, обладает целым рядом недостатков. Во-первых, наблюдать свои переживания очень трудно. Они или изменяются под влиянием наблюдения, или совсем прекращаются. Во-вторых, при самонаблюдении очень трудно избежать субъективизма, поскольку наше восприятие происходящего имеет субъективную окраску. В-третьих, при самонаблюдении трудно выразить некоторые оттенки наших переживаний.

Эксперимент

Одним из основных методов научного познания вообще, а психологического в частности является *эксперимент*.

Эксперимент – метод, предполагающий активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания наилучших условий для изучения конкретных психологических явлений.

Эксперимент основан на создании искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство выделяется, проявляется и оценивается лучше всего. Главным достоинством эксперимента является то, что он позволяет надежнее других психологических методов делать выводы о причинно-следственных связях исследуемого феномена, научно объяснить происходящее явления и его развитие.

Основные особенности эксперимента заключаются в следующем:

1. В эксперименте исследователь *сам вызывает изучаемое им явление,* вместо того чтобы ждать, как при объективном наблюдении, пока случайный поток явлений доставит ему возможность его наблюдать.

2. Имея возможность вызывать изучаемое явление, экспериментатор может *варьировать*, изменять условия, при которых протекает явление, вместо того чтобы, как при простом наблюдении, брать их такими, какими ему их доставляет случай.

3. Изолируя отдельные условия и изменяя одно из них при сохранении неизменными остальных, эксперимент тем самым выявляет значение отдельных условий и устанавливает закономерные связи, определяющие изучаемый им процесс. Эксперимент, таким образом, очень мощное методическое средство для *выявления закономерностей.*

4. Выявляя закономерности связи между явлениями, экспериментатор может варьировать не только сами условия в смысле их наличия или отсутствия, но и их количественные соотношения. В результате эксперимента устанавливаются допускающие математическую формулировку *количественные закономерности.* В основном именно благодаря эксперименту естествознание пришло к открытию законов природы.

Основная задача *психологического* эксперимента заключается в том, чтобы сделать доступными для объективного *внешнего* наблюдения существенные особенности *внутреннего* психического процесса. Для этого нужно, варьируя условия протекания внешней деятельности, найти ситуацию, при которой внешнее протекание акта адекватно отражало бы его внутреннее психологическое содержание.

За последние годы эксперимент получил очень многообразные формы и широкое применение в самых различных областях психологии. При этом некоторые из новейших экспериментов отличаются большой строгостью методики и по простоте, изяществу и точности результатов они иногда не уступают лучшим образцам, созданным такими зрелыми экспериментальными науками, как, например, физика.

Основное отличие и достоинство эксперимента в том, что исследователь может по желанию вызвать какой-то психический процесс или свойство, проследить зависимость психического явления от внешних условий. Это преимущество экспериментального метода объясняет его очень широкое применение в психологии. Основная масса эмпирических фактов в психологии получена экспериментальным путем.

Однако не всякая исследовательская задача может быть решена с помощью эксперимента. Так, если изучение психических процессов и функций ведется преимущественно экспериментальным путем, изучение более простых свойств личности (темперамента, многих способностей) также доступно экспериментальному методу, то характер и сложные виды способностей эксперименту пока недоступны.

Поскольку от наблюдения и других методов эксперимент отличается активным вмешательством в ситуацию со стороны исследователя, очень сложным и существенным является вопрос о влиянии воздействия экспериментатора на испытуемого. Для преодоления возникающих в связи с этим трудностей иногда стремятся устранить непосредственное воздействие экспериментатора и построить эксперимент так, чтобы самая ситуация, а не непосредственное вмешательство экспериментатора (инструкция и т.п.) вызывала у испытуемого подлежащие исследованию акты. Однако, поскольку эксперимент по самому существу своему всегда включает непосредственное либо опосредованное воздействие экспериментатора, то вопрос заключается не столько в том, чтобы устранить это воздействие, сколько в том, чтобы правильно учесть и организовать его.

Пользуясь экспериментом в психологии, никогда нельзя забывать того, что всякое вмешательство экспериментатора в целях изучения психических явлений вместе с тем неизбежно оказывается и средством полезного

или вредного воздействия на изучаемую личность. Особое значение это положение приобретает при изучении психологии ребенка. Она накладывает ограничение на использование эксперимента, с которым нельзя не считаться. При оценке и истолковании результатов эксперимента необходимо специально выявить и учесть отношение испытуемого к экспериментальному заданию и экспериментатору. Это необходимо, потому что поведение испытуемого в эксперименте – это не автоматическая реакция, а конкретное проявление личности, которая устанавливает свое отношение к окружающему, и оно сказывается на ее поведении в экспериментальной ситуации.

Необходимо также иметь в виду, что данные, полученные в экспериментальной ситуации, могут быть правильно истолкованы, только взятые в соотношении с условиями, в которых они получены.

Эксперимент может быть:

- *лабораторным,* когда он протекает в специально организованных условиях, а действия испытуемого определяются инструкцией;
- *естественным,* когда изучение осуществляется в естественных условиях;
- *констатирующим,* когда изучаются лишь необходимые психологические явления;
- *формирующим*, в процессе этого эксперимента развиваются определенные качества испытуемых.

Остановимся вначале на рассмотрении лабораторного эксперимента.

Лабораторный эксперимент предполагает создание искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство может быть лучше всего оценено. Лабораторный эксперимент является одной из разновидностей моделирования деятельности испытуемого и проводится в специально создаваемых и контролируемых условиях, как правило, с применением специальной аппаратуры и приборов. Смысл его заключается в том, что перед испытуемым ставится задача в лабораторных условиях выполнять определенные действия, по своей психологической структуре наиболее соответствующие действиям реальной деятельности. Такое моделирование позволяет в лабораторных условиях изучить какую-либо реальную деятельность с большой точностью регистрации и замеров.

Однако в силу искусственности лабораторных условий полученные результаты могут отличаться от тех, которые имеют место в реальных условиях деятельности человека. Искусственность эксперимента обусловлена тем, что в нем выключаются некоторые осложняющие условия, встречающиеся в жизненных ситуациях. Поэтому против лабораторного эксперимента выдвигаются три соображения, когда указывается на:

1)искусственность эксперимента, 2) аналитичность и абстрактность эксперимента и 3) осложняющее воздействие экспериментатора.

Учитывая сказанное, результаты лабораторного эксперимента обязательно должны проверяться и сопоставляться с данными наблюдения или эксперимента в реальных условиях.

Лабораторный эксперимент может быть двух видов: *синтетический* и *аналитический.*

При *синтетическом эксперименте* воспроизводятся возможно более точно все цели и условия данного вида деятельности. Обычно для этого, например, при изучении трудовой деятельности используют различные модели рабочих мест операторов, кабины мобильных машин или средств, различные стенды, тренажеры и имитаторы. Например, моделирующий стенд для проведения синтетического эксперимента может представлять собой комплекс, с высокой точностью воспроизводящий реальные условия деятельности оператора.

На рис. 1 показан такой стенд конструкции Белорусского филиала ВНИИ технической эстетики (БФ ВНИИТЭ) по изучению управляемости мобильного объекта (колесного трактора) и параметров слежения при его вождении.

Стенд состоит из кабины, имитирующей рабочее место оператора, с рулевым управлением – *1*, капота – *2* с передними колесами – *3*. Все это размещено на поворотной платформе, перемещающейся относительно программной кривой – *4* (полученной по замерам в реальных условиях), нанесенной на подвижной ленте – *5*. Подвижная лента длиной 30 метров моделирует среду движения и имеет регулируемую скорость перемещения относительно передних колес. Вращением рулевого колеса осуществляется поворот платформы и колес относительно программной кривой. При этом определяется точность вождения путем регистрации параметров слежения в зависимости от изменения ряда конструктивных параметров. Стенд также содержит аппаратуру, регистрирующую состояния и результаты работы оператора, а также результаты поведения машины.

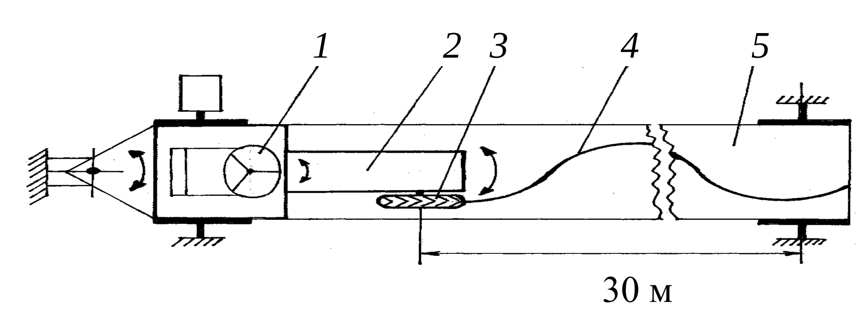


Рис. 1. Моделирующий стенд для проведения синтетического эксперимента по изучению управляемости мобильного объекта (колесного трактора) и параметров слежения при вождении (конструкция БФ ВНИИТЭ)

При *аналитическом эксперименте* в лабораторных условиях воспроизводят только какой-то один элемент деятельности, а все остальные элементы при этом сознательно выключаются. Этот вид эксперимента обычно применяется для изучения влияния различных условий на отдельные элементы деятельности. Примером такого эксперимента является исследование групповой деятельности с помощью гомеостата. В специальной установке, получившей такое название, использована идея взаимных перекрестных связей, через которые каждый из трех испытуемых, решая свою частную задачу, влияет на ход работы остальных испытуемых. Исследования, проведенные по гомеостатической методике, позволили получить целый ряд полезных результатов, раскрывающих общие закономерности групповой деятельности операторов.

Однако, несмотря на свои широкие возможности, лабораторный эксперимент имеет определенный недостаток. В нем отсутствует весьма принципиальный момент: возможность изучения отношения испытуемого к своей деятельности, которая может колебаться в широких пределах от повышенной настороженности до несерьезности.

Одним из наиболее продуктивных методов изучения, особенно деятельности, является естественный эксперимент. *Естественный эксперимент* организуется и проводится в обычных жизненных условиях, где экспериментатор не вмешивается в ход происходящих событий, фиксируя их такими, какие они есть.

Естественный эксперимент вырос из психологической и педагогической практики и получил в ней широкое применение и признание. Идея проведения психологического эксперимента в естественных условиях принадлежит отечественному психологу А. Ф. Лазурскому (1874–1917). Суть его заключается в том, что исследователь оказывает воздействие на испытуемых в привычных условиях их деятельности. Испытуемые зачастую и не подозревают, что участвуют в эксперименте. Так, например, педагог имеет возможность варьировать содержание, формы, приемы и темп обучения в параллельных классах и студенческих группах, определяя затем их эффективность.

Однако следует иметь в виду, что результаты естественного эксперимента не всегда точны из-за отсутствия у экспериментатора возможности строгого контроля за влиянием разнообразных факторов на изучаемое свойство. С этой точки зрения лабораторный эксперимент выигрывает в точности, но при этом уступает в степени соответствия жизненной ситуации.

Естественный эксперимент может проводиться в различных формах. Простейшей формой является решение «вводных задач». Например: «Слу-

чилось то-то, что вы будете делать?» Лучший результат можно получить, если эти отклонения незаметно для испытуемого вводятся, например, в его трудовую деятельность. Для этого можно, в частности, производить выключение мотора, изменение регулировки, имитацию неисправности и т.д.

Проведение исследований в естественных условиях имеет большую практическую значимость. Например, полученные в процессе изучения результаты необходимы в работе с персоналом, социальными группами. Кроме того, они помогут построить деловые и повседневные межличностные отношения, а также призваны помочь в самопознании с тем, чтобы рационально подходить к собственной судьбе, личностному росту.

Необходимо подчеркнуть, что сама организация и проведение естественного эксперимента представляют большую сложность, так как необходимо добиваться максимума естественности, с одной стороны, и нужной «экспериментальности» – с другой.

Давая наиболее достоверный материал об изучаемой деятельности, естественный эксперимент все же не может быть применен во всех случаях. Прежде всего речь идет о проектировании систем «человека-машины», когда реальная система еще не создана и существует только в замыслах конструкторов. Но даже и в уже существующих системах «человек-машина» возможности естественного эксперимента могут быть ограничены, так как не всякая интересующая исследователя ситуация может быть воссоздана в эксперименте. Для примера – это ситуации реального масштабного пожара или аварийной ситуации полета, связанного с отказом ряда систем самолета.

Поэтому естественный эксперимент часто также дополняется результатами других видов исследования.

В производственных условиях лучше применять *лонгитюдный эксперимент*, рассчитанный на длительное время, например на несколько месяцев или лет. Он проводится таким образом, когда отдельные экспериментальные группы ставятся в условия, отличающиеся от обычных групп. При этом предполагается проводить изучение, наряду с экспериментальными группами, и контрольных групп. В экспериментальных группах условия изменяются, а в контрольных – сохраняются неизмененными. Лонгитюдный эксперимент может рассматриваться как синтез лабораторного и естественного экспериментов.

Остановимся теперь на рассмотрении констатирующего и формирующего экспериментов.

Констатирующий эксперимент предназначен для выявления определенных психических особенностей и уровня развития соответствующего качества. Ограниченность констатирующего эксперимента заключается в невозможности проследить процесс приобретения испытуемыми знаний.

Формирующий эксперимент предполагает целенаправленное воздействие на испытуемого в целях формирования у него определенных качеств. Он может иметь обучающий и воспитывающий характер.

Как метод формирующий эксперимент исходит из реализации генетического принципа исследования, когда в работе идет планомерное формирование требуемого психического процесса или свойства. Экспериментатор (или учитель) исходит из четкого знания того, что именно нужно сформировать, и организует строгую систему воздействий, обеспечивающих достижение цели. Причем делается не «поперечный срез», дающий картину нынешнего состояния изучаемого явления, как во всяком констатирующем эксперименте. Это экспериментальное развитие до намеченного состояния. Так что обучающий эксперимент – это не просто обучение испытуемого в ходе исследования, а получение «продольного среза» или развернутой структуры.

Остановимся теперь на рассмотрении отдельных этапов организации и проведения исследования. Структура любого эксперимента органично связана с этапами его организации и проведения. Выделяют следующие этапы проведения эксперимента.

Первый этап – *теоретический.* На этом этапе психолог формирует проблему исследования, определяет объект и предмет, экспериментальные задачи и гипотезы исследования.

После формулирования проблемы: что неизвестно, выбирается объект исследования.

Объект исследования – это явление или процесс, на которые направлено исследование. В качестве объекта исследования может также быть группа людей, с которыми будет проводиться эксперимент или за которыми будет вестись наблюдение.

Большое значение для успешного проведения исследования имеет предмет исследования. *Предметом исследования* является та сторона объекта, которая непосредственно подлежит изучению. Одному и тому же объекту могут соответствовать несколько различных предметов исследования. Каждый из них по содержанию определяется тем, какую сторону объекта он отражает, с какой целью и для решения какой проблемы выбран предмет исследования.

При определении предмета исследования учитываются цель и задачи исследования, основные характеристики объекта, материальные и временные возможности, уровень теоретической разработанности вопроса.

Важное значение имеет правильное формулирование гипотезы. Под *гипотезой* понимается научно обоснованное, вполне вероятное предположение, требующее специального доказательства для своего окончательного утверждения в качестве теоретического положения. Гипотеза проверяется

на истинность в экспериментальном или эмпирическом научном исследовании.

Второй этап – *разработка программы* проведения эксперимента. Программа эксперимента – это документ, в котором разработаны все процедуры эксперимента: от постановки задач до их практического выполнения. Важнейшими элементами программы являются выработка методик исследования и построение плана создания экспериментальной ситуации. Поэтому этот этап иногда называют методическим этапом исследования.

Третий этап – *реализация программы* эксперимента. Важнейшим звеном этого этапа является создание экспериментальной ситуации и непосредственное экспериментирование. Экспериментальная ситуация включает условия эксперимента, факторы-раздражители, инструкцию (установку на деятельность), экспериментаторов и испытуемых, реакцию испытуемых.

Четвертый этап – *обработка, анализ и оценка результатов*, подведение итогов работы. Полученные результаты показывают, достигнута ли предварительная цель, подтвердилась ли предполагаемая гипотеза. Необходимо учитывать, что кроме основных можно получить целый ряд важных и интересных сопутствующих результатов, которые могут пригодиться в дальнейших исследованиях и практической работе.

Обработка результатов исследования – это количественный и качественный анализ и синтез полученных в ходе исследования данных.

Основой построения психологического исследования является соблюдение принципа качественного анализа особенностей протекания психических процессов. Важно установить не только, сколько и какие задачи выполнил испытуемый, главное заключается в том, как он работал и каков характер допущенных ошибок и полученных результатов.

2.3. Вспомогательные методы психологического исследования

Метод тестов

В настоящее время широкое применение получил метод *тестирования,* который когда-то в отечественной науке и практике недооценивался. Теперь на вооружении психологов имеется несколько тысяч тестов.

Тест (англ. test – проба, проверка) – это система заданий, позволяющих измерить уровень развития качеств (свойств) личности. Тесты являются специализированными методами психодиагностического обследования. От других методов они отличаются тем, что имеют четкую процедуру сбора и обработки данных и своеобразную их последующую интерпретацию

Популярность данного метода обусловлена возможностью получения точной и качественной характеристики психологического явления, а также

возможностью составить результаты исследования, что в первую очередь необходимо для решения практических задач.

Одна из самых первых попыток разработать тесты была сделана Ф. Гальтоном (1822–1911). Тесты и статические методы, предложенные Ф. Гальтоном, в дальнейшем получили применение для решения практических вопросов жизни и послужили началом создания прикладной психологии, получившей название «психотехника». Этот термин вошел в лексикон ученых после публикации статьи Д. Кеттелла (1860–1944). «Психология, – пишет в этой статье Кеттелл, – не сможет стать прочной и точной, как физические науки, если не будет базироваться на эксперименте и измерении. Шаг в этом направлении может быть сделан путем применения серии умственных тестов к большому числу людей. Результаты могут иметь значительную научную ценность в открытии постоянства психических процессов, их взаимозависимости и измерений в различных обстоятельствах».

В 1905 г. французский психолог А. Бине создал один из первых психологических тестов – тест для оценки интеллекта.

Впоследствии различными учеными создаются целые серии тестов. Их направленность на оперативное решение практических задач обусловила быстрое и широкое распространение психологических тестов. Например, Г. Мюнстерберг (1863–1916) предложил тесты для профессионального отбора, которые создавались следующим образом: первоначально они проверялись на группе рабочих, достигших лучших результатов, а затем им подвергались вновь принимаемые на работу.

В период Первой мировой войны использование психологических тестов приобрело массовый характер. Так, в США военные власти обратились к крупнейшим психологам страны Э. Торндайку (1874–1949), Р. Йерксу (1876–1956) и Г. Уипплу (1878–1976) с предложением возглавить решение проблемы применения психологии в военном деле. Американская психологическая ассоциация и университеты быстро развернули работу в этом направлении.

Разработка тестов как психологического метода осуществлялась и в России. Развитие данного направления в отечественной психологии того времени связано с именами А. Ф. Лазурского (1874–1917), Г. И. Россолимо (1860–1928), В. М. Бехтерева (1857–1927), а также П. Ф. Лесгафта (1837–1909).

Особенно заметный вклад в разработку тестовых методов был внесен Г. И. Россолимо. Для диагностики индивидуальных психических свойств он разработал методику их количественной оценки, дающую целостное представление о личности. Методика позволяла оценить 11 психических процессов, которые, в свою очередь, разбивались на пять групп: внимание,

восприимчивость, воля, запоминание, ассоциативные процессы (воображение и мышление).

Сегодня тесты – это наиболее широко используемый метод психологического исследования. Многие методики проведения тестирования носят имена их авторов, например тест Айзенка, тест Роршара, тест Розенцвейга, тест Равена, кубики Косса и др. Это еще раз подчеркивает основную особенность тестов, когда в их содержании и методике использования отражена авторская психологическая теория, авторское мировоззрение. Все это позволяет с помощью тестов выделять необходимые параметры психической реальности, ставить в отношении их психодиагностические вопросы и успешно их решать. Также необходимо отметить тот факт, что тесты занимают промежуточное положение между субъективными и объективными методиками. Это обусловливает многообразие тестовых методик.

Существуют различные варианты тестов: тест-опросник, тест-задание, проективные тесты.

Тест-опросник основан на системе заранее продуманных, тщательно отобранных и проверенных с точки зрения их валидности и надежности вопросов, по ответам на которые можно судить о психологических качествах испытуемых.

Тест-задание предполагает получение информации о психологических характеристиках человека на основании анализа успешности выполнения определенных заданий. В тестах этого типа испытуемому предлагается выполнить определенный перечень заданий. Количество выполненных заданий является основанием для суждения о наличии или отсутствии, а также степени развития у него определенного психологического качества. Большинство тестов по определению уровня умственного развития относится именно к этой категории.

В основе *проективных тестов* лежит механизм проекции, согласно которому человек склонен приписывать другим людям неосознаваемые собственные качества (особенно недостатки). Данная категория тестов не использует самоотчеты испытуемых, а предполагает свободную интерпретацию исследователем выполняемых испытуемым заданий. Например, по наиболее предпочтительному для испытуемого выбору цветовых карточек психолог определяет его эмоциональное состояние. В других случаях испытуемому показывают картинки с изображением неопределенной ситуации, после чего психолог предлагает описать события, отраженные на картинке, и на основе анализа интерпретации испытуемым изображенной ситуации делается вывод об особенностях его психики.

Тест-опросник и тест-задание применимы к людям разного возраста, принадлежащим к различным культурам, имеющим разный уровень образования, разные профессии и неодинаковый жизненный опыт. Это их положительная сторона. Недостаток состоит в том, что при использовании тестов испытуемый по своему желанию может сознательно повлиять на

получаемые результаты, особенно если он заранее знает, как устроен тест и каким образом по полученным результатам будут его оценивать. Кроме того, тест-опросник и тест-задание неприменимы в тех случаях, когда изучению подлежат психологические свойства и характеристики, в существовании которых испытуемый не может быть полностью уверен, не осознает или сознательно не хочет признать их наличие у себя. Такими характеристиками являются, например, многие отрицательные личностные качества и мотивы поведения.

В этих случаях обычно применяется третий вид тестов – *проективные.* Следует указать, что тесты проективного типа предъявляют повышенные требования к уровню образованности и интеллектуальной зрелости испытуемых, и в этом состоит основное практическое ограничение их применимости. Кроме того, такие тесты требуют большой специальной подготовки и высокой профессиональной квалификации со стороны самого психолога.

При использовании тестов существуют различные формы представления тестового материала: бланковые, аппаратурные, процессуальные.

Бланковыми называются такие формы, при использовании которых испытуемый получает тестовый материал в виде различных бланков: рисунков, схем, таблиц, опросников и т.п.

В *аппаратурных* формах используются разные технические средства, различного рода аппаратура для предъявления и обработки результатов тестирования, например аудио- и видеотехника, электронно-вычислительные машины.

С помощью *процессуальной* формы исследуется какой-либо психологический или поведенческий процесс, и ему в результате дается точная качественная или количественная характеристика, например процесс запоминания человеком материала, процесс межличностного взаимодействия индивидов в группе.

Однако, несмотря на свою большую популярность в применении, значение тестов нельзя абсолютизировать и подменять ими другие виды изучения психики человека. Ограничения в применении тестов обусловлены следующим.

1.Тест применяется для оценки того или иного психического качества человека, как правило, вне связи с реальной деятельностью. Однако психических качеств в «чистом» виде не существует. Эти качества связаны всегда с целями и условиями деятельности человека, с другими психическими качествами, с особенностями личности в целом. Эта связь в тестовых испытаниях учитывается очень слабо.

2.С помощью тестов пытаются обычно определить (например, при профессиональном отборе) уровень развития у конкретного человека тех или иных психических качеств. Однако для этих целей нужно не столько

знать достигнутый к моменту испытаний уровень качеств, сколько прогнозировать возможности их изменения в процессе обучения и трудовой деятельности. Иными словами, для целей профессиональной подготовки более важно знать не наличный, а потенциальный уровень возможностей и способностей человека. Ответа на этот вопрос тестовые испытания практически не дают.

Поэтому к проведению тестовых испытаний следует подходить с большой осторожностью, ими ни в коем случае нельзя подменять другие виды психологического исследования человека. Однако в сочетании с другими методами данные тестовых испытаний могут дать весьма ценный материал для изучения психологических качеств человека.

Методы опроса

Методы опроса – это методы, предполагающие ответы испытуемых на конкретные вопросы исследователя. В зависимости от цели исследования, от привлекаемого к опросу круга лиц, от лимита времени и технических возможностей методы опроса бывают:

- *письменными* (анкетирование), когда вопросы задаются на бумажном носителе или в электронном виде;
- *устными,* когда вопросы ставятся устно.

Письменный опрос позволяет охватить большее количество людей за сравнительно небольшое время. Наиболее распространенная форма данного опроса – анкетирование.

Анкетирование. Одним из наиболее применяемых видов письменного опроса является анкетирование. Анкетный опрос – это такой вид письменного опроса, над которым исследователь теряет контроль в момент раздачи анкет или опросных листов. Основные компоненты анкетного опроса следующие: *исследователь, анкета* (или опросный лист) и *респондент* (опрашиваемый).

Независимо от целей опроса его успех во многом зависит от качества вопросов. Анкета заполняется респондентом самостоятельно и поэтому должна быть предельно ясна респонденту. В противном случае будут получаться недостоверные результаты. Так, наличие наводящих вопросов часто предопределяет характер ответов и делает их недостоверными. Не следует задавать вопросы, непонятные испытуемому. Для некоторых из них может быть непонятным, например, такой вопрос: «Как велика у вас скорость зрительного восприятия?» Однако этот же вопрос можно выяснить, спросив: «Всегда ли вы успеваете прочесть надписи на экране в кино?»

Анкета состоит из нескольких частей, которые в своей совокупности образуют систему вопросов, позволяющих получить информацию, необхо-

димую для выработки решений по исследуемой проблеме. По форме вопросы бывают: *закрытые, открытые, полузакрытые, прямые* и *косвенные.*

В *закрытых вопросах* респонденту предлагаются варианты ответов и представляется выбор одного или несколько ответов. Закрытые вопросы подразделяются на вопросы типа «да-нет», альтернативные и «вопросы-меню».

Открытые вопросы – это такие вопросы, когда респонденту не предлагаются никакие варианты ответов и он может ответить так, как пожелает. Например, отвечая на вопрос «Что Вас привлекает в Вашей работе?», респондент указывает основные привлекательные для себя факторы.

Полузакрытые вопросы – это такие вопросы, когда в перечне позиций предлагаемых ответов есть позиции «другое» или «что еще». Например: «Сообщите, пожалуйста, Ваши мотивы выбора профессии психолога» (нужное подчеркнуть). Респондент подчеркивает выбранный им ответ.

Прямой вопрос – это вопрос, позволяющий получить прямую информацию от респондента, например: «Удовлетворены ли Вы своей работой?»

Косвенные вопросы – это вопросы, позволяющие получить необходимую информацию не прямо, а посредством серии вопросов. С их помощью получается информация, которую трудно получить путем прямых вопросов.

Время заполнения анкет зависит от сложности вопросов и от их количества. Количество вопросов должно быть в пределах разумного. Содержание анкеты по качеству и количеству вопросов часто характеризует профессиональную подготовку исследователей.

В случае необходимости анкеты обеспечивают полную анонимность получаемой информации, позволяют лучше исследовать темы, особенно имеющие большую личную значимость.

Хорошо разработанная анкета – необходимое, но недостаточное условие для успешного проведения исследования. Результат исследования зависит от многих других факторов, в том числе от обоснованности репрезентативной выборки и умения исследователя установить психологический контакт с респондентами.

Обладая рядом преимуществ, недостатком анкетирования является то, что нельзя предвидеть реакцию испытуемых на все вопросы и изменить в ходе исследования их содержание. Из-за этого анкетирование обладает меньшими возможностями, чем, например, устная беседа. Вместе с тем его преимущество состоит в том, что оно позволяет одновременно опросить большой круг лиц. Кроме того, можно формализовать полученные ответы, а это позволяет механизировать и автоматизировать обработку данных.

Устный опрос, как правило, применяется в тех случаях, когда необходимо вести наблюдение за реакциями и поведением испытуемого. Этот вид оп-

роса позволяет глубже, чем письменный, проникнуть в психологию человека, поскольку вопросы, задаваемые исследователем, могут корректироваться в процессе исследования в зависимости от особенностей поведения и реакций испытуемого. Однако данный вариант опроса требует больше времени для проведения, а также наличия специальной подготовки исследователя, поскольку степень объективности ответов очень зависит от поведения и личностных особенностей самого исследователя.

Устный опрос бывает двух видов: *метод беседы* и *метод интервью.*

Метод беседы. Психологи широко используют *метод беседы,* который является одним из вариантов устного опроса. Метод беседы отличается большей свободой проведения процедуры. Как правило, беседа проводится в непринужденной обстановке, а содержание вопросов изменяется в зависимости от ситуации и особенностей испытуемого.

Правильное применение метода беседы предполагает установление исследователем хорошего контакта с испытуемым.

Метод беседы является достаточно универсальным и может применяться на разных стадиях исследования, как для проведения первичной ориентировки, так и для уточнения выводов, полученных другими методами, особенно методами наблюдения. Умелое применение метода может дать весьма ценные результаты. Так, беседа служит основным способом получения информации об испытуемом, установках и мотивах его действий, психических состояниях, степени усвоения им учебного материала и т. д.

Специфическим видом беседы является беседа как «введение в эксперимент», т.е. привлечение к сотрудничеству, а также «экспериментальная беседа», в ходе которой проверяются рабочие гипотезы.

Преимущество беседы перед анкетным методом состоит в том, что при беседе можно выяснить непонятные вопросы, беседа позволяет изменить формулировку вопроса, если он воспринят испытуемым недостаточно правильно. Беседу проводят как с высококвалифицированными специалистами для выяснения секретов их мастерства, анализа и обобщения передового опыта, так и с менее квалифицированными специалистами для выяснения тех трудностей, с которыми они встречаются в процессе производственной деятельности.

Необходимо отметить, что схема опроса будет различной в зависимости от его целей. Так, например, если опрос проводится в целях профессионального отбора, то содержание вопросов должно быть направлено на выявление степени развитости требуемых для данной профессии качеств личности.

При проведении беседы важно уметь слушать собеседника. Эффективное слушание предполагает умение извлекать полезную информацию в условиях устного общения. Считается, что умение слушать собеседника – один из критериев коммуникабельности человека. Известно, например, что не более 10 % людей умеют выслушать собеседника, в то время как для установления контакта роль слушателя очень важна. Так, в ситуациях пуб-

личных выступлений (лекция, доклад) обычный слушатель достигает только 25-процентного уровня эффективности слушания.

Основными недостатками при слушании является бездумное и обрывочное восприятие, а также аналитическая узость, заключающаяся в неумении устанавливать связи между содержанием сообщения и фактами реальной жизни. Низкая эффективность при восприятии устной речи может также часто зависеть не только от самого слушателя, но и от собеседника. Однако доминирующим фактором является готовность и желание слушать, что, в свою очередь, определяется отношением слушателя, его интересами, мотивами и эмоциональным состоянием.

Интервью. Одной из разновидностей беседы является *интервью* – беседа исследователя с лицом или группой лиц, ответы которых служат исходным материалом для научных обобщений.

В истории интервью можно выделить три основных этапа развития. *Первый этап* – это применение интервью в области психотерапии и психотехники, что привело впоследствии к созданию психологических консультаций. *Второй* – использование интервью в конкретных социологических и социально-психологических исследованиях, где впервые встали вопросы достоверности получаемой информации. Современный, *третий этап* отличается использованием интервью как особого метода получения информации на основе вербальной коммуникации. Степень свободы участников интервью определяется наличием и формой вопросов, а уровень получаемой информации – богатством и сложностью ответов.

Метод интервью в психологии отличается от применяемого, например, в социологии. Иногда вопросники для интервью строят по типу социологических анкет, преследующих цель получить много ответов по многим вопросам. Такой подход годится только на первой стадии исследования, в первую очередь для первичной ориентировки в проблеме. Вопросники, составленные с учетом знания структуры изучаемых психических свойств, могут дать наиболее ценные результаты для дальнейшего уточнения структуры и уровня изучаемых свойств.

Метод экспертных оценок широко применяют в психологии, в частности в психологии личности. К этому методу исследователи часто обращаются: во-первых, на начальном этапе исследования при определении проблемы и целей исследования и, во-вторых, на заключительном этапе как к одному из способов контроля и проверки полученной информации. Метод экспертных оценок эффективен при исследованиях настроений, отношений в коллективе и психологического климата. Основными этапами данного метода являются: подбор экспертов, проверка опроса экспертов, обработка результатов исследования. Экспертный опрос может быть как анонимным, так и не анонимным.

Один из наиболее ответственных моментов – подбор экспертов. К работе в качестве экспертов обычно привлекают авторитетных членов коллектива, руководителей, неформальных лидеров, компетентных в исследуемой области крупных специалистов, людей с большим стажем работы в

данной области. В качестве экспертов могут также выступать компетентные лица: воспитатели детских садов и школ-интернатов, классные руководители, мастера на производстве, квалифицированные специалисты и т.д. При этом они должны как хорошо знать испытуемых, так и успешно владеть наблюдаемым процессом.

Экспертные оценки наиболее целесообразно проводить не в виде описания качественных проявлений свойств (это гораздо эффективнее сделать в последующей беседе с экспертами), а в виде количественной оценки степени того или иного свойства или элемента поведения. Эксперты должны фиксировать выраженность более или менее дробных элементов поведения, не связанных с обобщениями. Обобщения – дело исследователя, а не эксперта.

Анализ результатов деятельности

К методам анализа результатов деятельности относятся методы опосредованного изучения психологических явлений по практическим результатам и предметам труда, в которых воплощаются творческие силы и способности людей. По результатам деятельности опытный исследователь может дать, например, подробные типологические характеристики отдельных качеств или свойств личности, увидеть характерные особенности, обнаружить наклонности, способности.

Анализ результатов (продуктов) деятельности позволяет охарактеризовать особенности умений и навыков, приемы и способы работы, черты личности, выражающиеся в отношении к труду, и т.д. Все это требует собирания значительного материала, его классификации и систематизации по важнейшим признакам. Причем необходимо тщательно учитывать индивидуальные особенности людей, результаты деятельности которых собираются и анализируются, учитывать особенности их возраста, социального положения, профессии. Например, рисунки детей разного возраста позволяют судить о широте их умственного кругозора, о характере и объеме их представлений, об их интересах, особенностях понимания ими окружающей действительности, об их отношении к жизненным явлениям, об особенностях и закономерностях их психического развития. Рассмотрим подробнее каждый из методов, посвященных анализу результатов деятельности.

Большое значение для психолога имеет *метод изучения документов.* В документах заключены большие информационные возможности. Однако доступные для анализа документы неодинаковы и неравномерны. Чтобы хорошо ориентироваться в многообразии различных документов, необходимо соответствующим образом их классифицировать.

В качестве основания для классификации используем форму, в которой тот или иной документ фиксирует содержащуюся в нем информацию. Документы классифицируют по:

- *форме изложения* – на статистические и вербальные;
- *общей значимости* – на официальные и неофициальные;
- *способу фиксации информации* – на письменные, иконографические, статистические данные, фонетические.

По способу фиксации информации к письменным документам относятся рукописные и печатные. К иконографическим – картины, кино- и фотодокументы и др., а к фонетическим – магнитофонные записи, грампластинки, аудиозаписи и др.

Важное значение имеют также различные статистические данные. Сюда входят разные количественные показатели.

В зависимости от целей исследования интересные результаты позволяет получить такой метод, как контент-анализ. *Контент-анализ* – это метод выявления психологических особенностей автора текста (или других носителей информации), в котором выделяются смысловые единицы и осуществляется замер частоты их повторения. На этой основе делаются выводы о личностной направленности автора сообщения. Возможные скрытые тенденции определяются посредством факторного анализа.

В последнее время все более широкое распространение получает *биографический метод.* Сущность этого метода заключается в собирании и анализе материалов биографического характера, проливающего свет на психологические особенности личности человека и их развитие. Сюда относятся установление конкретных биографических данных личности, изучение его автобиографии, дневников, писем, воспоминаний и свидетельств очевидцев, а также аудио- или видеозаписей, кино- и фотодокументов и других материалов.

2.4. Дополнительные методы, используемые в психологии

Физиологические методы

Применение физиологических методов в психологии обусловлено следующими обстоятельствами:

1. Физиологические характеристики имеют важное значение для контроля состояния человека, особенно при выполнении деятельности оператора.
2. Любое психологическое проявление имеет физиологическую основу.
3. В клинической практике и физиологии труда накоплен определенный опыт обработки и анализа физиологических характеристик; имеется

также богатый арсенал приборов для проведения физиологических измерений.

Некоторое представление об используемых в психологической практике физиологических методах дают данные, представленные на рис. 2. Кратко, не останавливаясь на механизмах возникновения и способах получения и обработки, рассмотрим важнейшие из физиологических характеристик.

Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) характеризует биоэлектрическую активность головного мозга. В спектре ЭЭГ содержатся различные составляющие: дельта-ритм (частота колебаний 0,5–4,0 Гц), тета-ритм (5,0–7,0 Гц), альфа-ритм (8,0–12,0 Гц), бета-ритм (15–35 Гц), гамма-ритм (35–100 Гц).

Преобладание низкочастотных колебаний (дельта- и тета-ритмы) свидетельствует о наступлении тормозного процесса (сон, ослабление бдительности и внимания, утомление и т.п.). Наличие альфа-волн характеризует состояние нормальной синхронизации основных нервных процессов. Они являются доминирующими у здорового, бодрствующего человека, находящегося в состоянии оперативной готовности к деятельности. Преобладание высокочастотных колебаний указывает на процесс возбуждения в коре головного мозга. Это бывает характерным при возникновении психофизиологической напряженности во время работы, свидетельствует о возникновении эмоциональных состояний.

Электромиограмма (ЭМГ) представляет регистрацию биопотенциалов мышц человека. ЭМГ служит весьма чувствительным объективным показателем включения в динамическую или статическую работу отдельных групп мышц. Такой анализ необходим при изучении рабочей позы и управляющих движений человека. При обработке определяются показатели амплитуды и длительность i-го мышечного сокращения за период наблюдения как показатель суммарной биоэлектрической активности мышц с последующей их оценкой.

С помощью ЭМГ можно регистрировать также утомление человека. При утомлении уменьшается суммарная активность мышц и средняя амплитуда колебаний.

Кожно-гальваническая реакция (КГР) характеризует изменение электрического сопротивления или разности потенциалов кожи. КГР является одним из наиболее результативных способов регистрации возникновения эмоциональной напряженности у человека. В этом случае у человека наблюдается падение электрического сопротивления кожи или увеличение разности потенциалов между двумя точками кожной поверхности (от 10–30 мВ/см в нормальном состоянии до 100 мВ/см и более при возникновении эмоциональной напряженности).

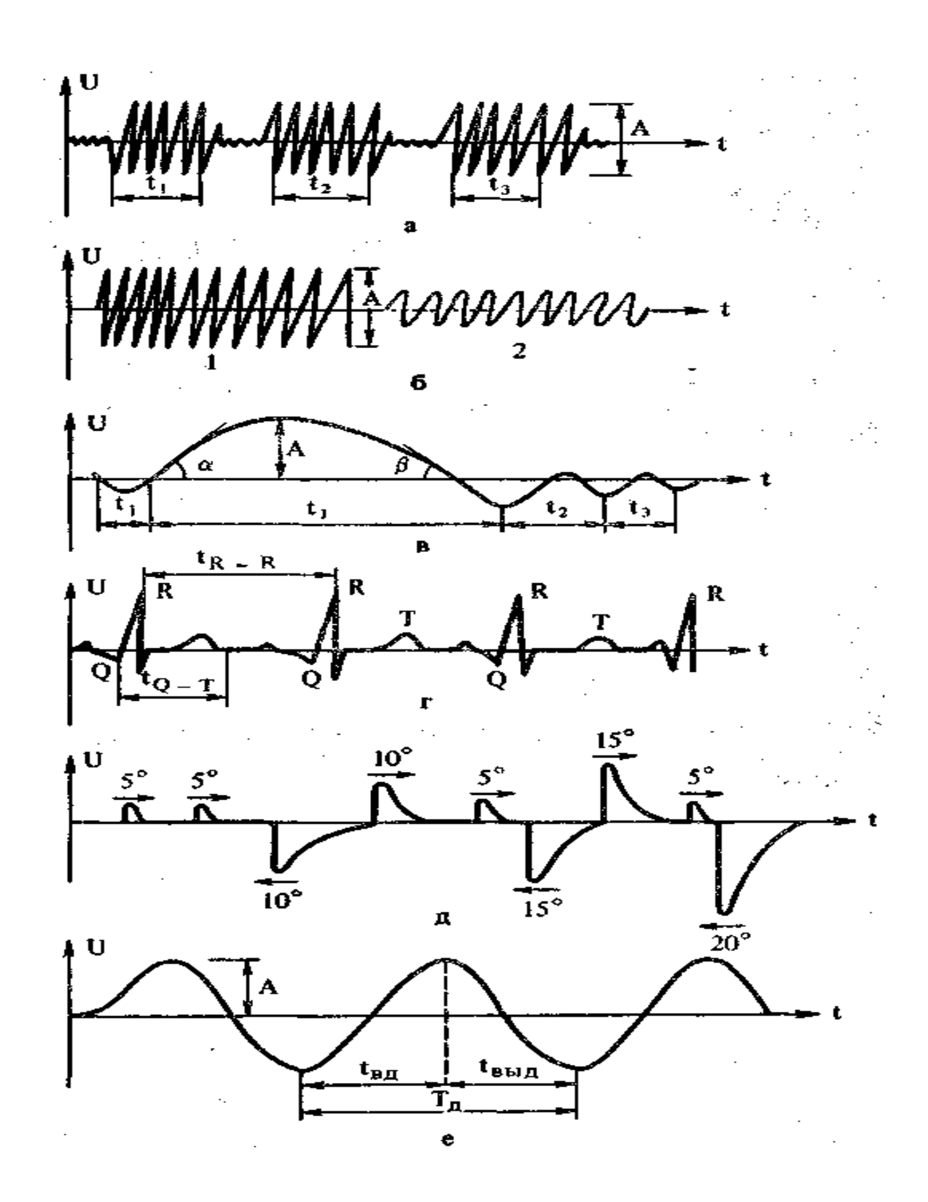


Рис.2. Пример записи физиологических характеристик человека:
а – электроэнцефалограмма; *б* – электромиограмма;
в – кожно-гальваническая реакция; *г* – электрокардиограмма;
д – электроокулограмма; *е* – пневмограмма

Электрокардиограмма (ЭКГ) заключается в регистрации электрических явлений, возникающих в сердечной мышце. ЭКГ состоит из ряда зубцов, характеризующих те или иные процессы в сердечной мышце, и интервалов между ними. Зубец ***R*** соответствует моменту возбуждения желудочков сердца, а зубец ***T*** – моменту выхода из состояния возбуждения. Интервал ***R–R*** характеризует длительность сердечного цикла, а интервал ***Q–T*** соответствует периоду от начала возбуждения желудочков сердца до окончания их возбуждения.

Например, в инженерной психологии ЭКГ используется для определения напряженности работы оператора. Для этого измеряются: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолический и гистографический показате-

ли. Частота сердечных сокращений определяется величиной, обратной продолжительности ***R–R***-интервалов.

При возникновении напряженности в работе оператора рассмотренные показатели ЭКГ, как правило, увеличиваются.

Электроокулограмма (ЭОГ) характеризует электрическую активность глазных мышц. Обычно используется раздельная регистрация вертикальных и горизонтальных движений глаз. При этом знак потенциала ЭОГ указывает направление перемещения взгляда, а его величина – угол перемещения. ЭОГ применяется для анализа работы зрительной системы человека, например, со средствами отображения информации, для анализа распределения и переключения внимания оператора в процессе работы и других целей.

Пневмограмма (ПГ) представляет собой запись внешнего дыхания. Она используется для оценки психофизиологической напряженности. В состоянии возбуждения или напряжения частота дыхания увеличивается до 50–60 колебаний в минуту, наблюдается также уменьшение глубины дыхания и укорочение фазы выдоха относительно фазы вдоха.

Речевой ответ (РО) изучается по спектральным и временным характеристикам речи человека. Так, например, по изменению интонации голоса, которая сопровождается изменением спектрального состава звуковых колебаний, можно судить о возникновении эмоциональных состояний оператора, напряженности и утомления в его работе. В последнее время получены данные, свидетельствующие о том, что информация об этих состояниях содержится также во временных параметрах речевого ответа. Например, при развитии утомления у человека увеличиваются длительность слов и пауз между ними, а также их дисперсии.

Моделирование

Еще одну группу дополнительных методов образуют методы *моделирования.* Они применяются, когда использование других методов затруднено. Особенностью моделирования является то, что, с одной стороны, они опираются на определенную информацию о том или ином психическом явлении, а с другой стороны, при их использовании, как правило, не требуется участия испытуемых или учета реальной ситуации. Поэтому бывает очень сложно отнести разнообразные методики моделирования к разряду объективных или субъективных методов.

Модели могут быть *техническими, логическими, математическими, кибернетическими* и т.д. *Техническое моделирование* предполагает создание приборов или устройства, по своему действию напоминающих то, что подлежит изучению. *Логическое моделирование* основано на идеях и символике, применяемой в математической логике. В *математическом моделировании* используют математическое выражение или формулу, в которой

отражены взаимосвязь переменных и отношения между ними, воспроизводящие элементы и отношения в изучаемых явлениях. *Кибернетическое моделирование* основано на использовании для решения психологических задач понятий из области информатики и кибернетики.

Развитие компьютеров и программного обеспечения для них дало толчок к моделированию психических явлений на основе законов работы ЭВМ, так как оказалось, что мыслительные операции, используемые людьми, логика их рассуждений при решении задач близки к операциям и логике, на основе которых работают компьютерные программы. Это привело к попыткам представить и описать поведение человека по аналогии с работой компьютера. В связи с этими исследованиями стали широко известны имена американских ученых Д. Миллера, Ю. Галантера, К. Прибрама, а также российского психолога Л. М. Веккера.

Каждый из рассмотренных методов оптимален по одной-двум характеристикам, иными словами, удачно описывает лишь определенные стороны деятельности человека. Поэтому при решении психологических задач очень часто приходится применять комбинацию тех или иных методов.

В завершение необходимо хотя бы кратко остановиться на вопросе технического обеспечения психологических исследований.

Техническое оснащение исследования должно соответствовать решаемым психологическим задачам, всему ходу исследования и уровню анализа получаемых результатов. Ясно, что инженерное обеспечение является важным условием успешности работы, но нужно хорошо знать, что техника может, а что не может обеспечить, каково собственно психологическое содержание тех или иных машинных «выходов» или показателей.

В техническом обеспечении психологических исследований важное место занимает применение ЭВМ, позволяющее решать следующие задачи:

1. *Обработка результатов психологических исследований.* Это освобождает исследователя от рутинного, непроизводительного труда по выполнению расчетов и вычислений
2. *Генерирование психологических задач.* При этом исследование может носить управляемый (адаптивный) или неуправляемый характер. В первом случае ЭВМ автоматически изменяет режим предъявления информации испытуемому в зависимости от результатов его работы и изменения его функционального состояния. Во втором – ЭВМ работает по жесткой, заранее определенной и постоянной в процессе исследования программе.
3. *Имитация (моделирование) деятельности человека*, когда ЭВМ по определенной программе имитирует деятельность человека. Имитация может носить детерминированный или статистический характер.

4. *Создание информационно-справочной системы* психологических данных, когда накапливаемый справочный материал концентрируется в памяти ЭВМ.

Аппаратура для измерения физиологических характеристик обычно включает следующие устройства:

- *датчики или электроды* (служат для отведения потенциалов с поверхности тела человека);
- *преобразователь* (служит для преобразования исходного сигнала к виду, с которым легко вести его дальнейшее усиление);
- *усилитель* биоэлектрических сигналов;
- *регистратор* (служит для выдачи результата измерений в графической или цифровой форме).

2.5. Объективность психологических исследований и особенности психологической интерпретации полученной информации

Наряду с рассмотренными методами, предназначенными для сбора первичной информации, в психологии широко применяются различные способы и приемы обработки полученных в результате психологических исследований данных, их логического и математического анализа для получения вторичных результатов, то есть факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации. Для этой цели применяются, в частности, разнообразные методы математической статистики, без которых зачастую невозможно получить достоверную информацию об изучаемых явлениях, а также методы качественного анализа полученных данных.

При изучении психических явлений психология не может ограничиться исследованием единичных факторов, как бы интересны они сами по себе ни были. Психические процессы – массовые явления, и поэтому присущие им закономерности могут быть выявлены лишь путем исследования массовых факторов. Только исследование достаточного числа лиц позволяет сделать выводы, характеризующие действительные, а не случайные особенности и закономерности изучаемого явления. Необходимость изучать массовые явления заставляет психологию прибегать к статистическим методам исследования.

Статистические методы исследования применяются при анализе полученных в исследовании материалов. Однако правильное применение методов статистики выдвигает серьезные требования и к методике собирания материала в процессе исследования.

Как известно, статистический метод опирается на законы больших чисел, а это в ряде случаев требует большого числа наблюдений. Полученные при статистической обработке материала выводы могут отличаться раз-

личной степенью вероятности объективной возможности повторения или обнаружения при данных условиях. Вероятность сделанного вывода зависит от количества произведенных наблюдений и колеблется от 0 (невозможность данного факта) до 1 (полная достоверность, обязательное наступление при определенных условиях).

При статистических методах применяют различные способы обработки материала – от достаточно простых (например, кривая распределения, среднее арифметическое, среднее квадратическое отклонение и др.) до более сложных (множественная регрессия, факторный анализ и т.д.), требующих использования ЭВМ.

Излагая различные методы изучения психики, мы сознательно не будем подробно рассматривать методы математико-статистической обработки данных. Это делается потому, что, во-первых, существует обширная учебная литература, справочники и монографии, где эти вопросы изложены профессионально и подробно. Во-вторых, студенты-психологи изучают отдельный курс «Математические методы в психологии». Поэтому содержание данного материала изложено с того момента, когда данные исследования уже обработаны и представлены в той или иной форме.

Остановимся сначала на проблеме объективности психологических исследований, а также качественном анализе и психологической интерпретации полученных результатов. Эти вопросы представляют особый интерес.

Исследование всегда исходит из какого-то понимания и является истолкованием изучаемого. Исходя из определенного понимания, оно обычно рано или поздно вскрывает факты, разрушающие или видоизменяющие старое, исходное понимание, которое привело к их раскрытию и ведет к новому, а новое понимание ориентирует исследование на новые факты и т.д. Как отмечает С. Л. Рубинштейн, лишь учитывая эти общие методические соображения, например, относящиеся к методу наблюдения, можно разрешить основную принципиальную трудность, с которой связано объективное наблюдение специально в психологии. Как можно посредством объективного, *внешнего* наблюдения изучать психические, *внутренние* процессы? Что, собственно, является предметом *объективного психологического* наблюдения?

Сторонники поведенческой психологии отвечают, что предметом объективного психологического наблюдения могут являться только внешние реакции, различные движения, жесты и ничего больше, потому что только они – объективные факты. Но наблюдение, которое ограничилось бы внешними реакциями, могло быть *объективным,* но оно не было бы *психологическим.* Описание поведения, которое может представлять какой-либо

интерес в психологическом плане, всегда должно содержать в себе психологическое истолкование. Недаром даже сугубо объективные описания такого крайнего представителя бихевиоризма, как Дж. Б. Уотсон, испещрены выражениями, заключающими психологическое содержание, как-то: «ребенок *стремился* достать игрушку» или «он *избегал* прикосновения» и пр.

В действительности объективное наблюдение в психологии направлено не на реакции, не на внешние действия сами по себе, а на их психологическое содержание. При этом приходится считаться с тем, что внешний акт непосредственно не тождествен с внутренней операцией и поэтому неоднозначно ее определяет.

Поэтому точка зрения тех психологов, которые считают, что психологическое содержание интуитивно, т.е. непосредственно дано во внешнем объективном наблюдении чисто описательного типа, в конечном счете так же несостоятельна, как и точка зрения тех, которые считают психологическое содержание вообще недоступным для объективного наблюдения.

Таким образом, описание явлений на основе наблюдения правильно, если заключенное в нем психологическое понимание внутренней психологической стороны внешнего акта дает закономерное объяснение его внешнего протекания в различных условиях.

Отдельно остановимся на проблеме точности измерения получаемой информации, а также ее количественных и качественных характеристиках. Эта проблема давно существовала в психологии.

С одной стороны, данная проблема тесно связана с проблемой объективности исследования. Психологи давно задают себе вопрос: «Чем можно доказать, что наблюдаемое явление неслучайно или что оно объективно существует?» В процессе становления и развития психологии была определена методология подтверждения объективности результатов эксперимента. Например, таким подтверждением может быть повторение результатов в исследованиях с другими испытуемыми, находящимися в аналогичных условиях.

С другой стороны, данная проблема связана с проблемой сопоставимости полученных результатов, например, как сопоставить выраженность определенной психологической характеристики у различных людей.

Попытки количественной оценки психологических явлений стали предприниматься начиная со второй половины XIX в., когда возникла необходимость сделать психологию более точной и полезной наукой. Но еще раньше, в 1835 г., вышла в свет книга создателя современной статистики А. Кетле (1796 – 1874) «Социальная физика». В этой книге А. Кетле, опираясь на теорию вероятностей, показал, что ее формулы позволяют обнаружить подчиненность поведения людей некоторым закономерностям.

Благодаря этому становится возможным предсказывать разнообразные явления (в том числе и психологические) на основе статистических законов. Для познания этих законов безнадежно изучать каждого человека в отдельности. Объектом изучения поведения должны быть большие массы людей, а основным методом – вариационная статистика.

Уже первые серьезные попытки решить проблему количественных измерений в психологии позволили открыть и сформулировать несколько законов, связывающих силу ощущений человека с выраженными в физических единицах стимулами, воздействующими на организм. К ним относятся законы Бугера – Вебера, Вебера – Фехнера, Стивенса, представляющие собой математические формулы, при помощи которых определяется связь между физическими стимулами и ощущениями человека, а также относительный и абсолютный пороги ощущений.

Впоследствии математика широко вошла в психологические исследования, что в определенной степени повысило их объективность и способствовало превращению психологии в одну из наиболее целесообразных с практической точки зрения наук. Широкое внедрение математики в психологию определило необходимость разработки методов, позволяющих многократно проводить однотипные исследования, т.е. потребовало решить проблему стандартизации процедур и методик. Основной смысл стандартизации заключается в том, что для обеспечения наименьшей вероятности ошибки при сравнении между собой результатов психологических обследований двух людей или нескольких групп необходимо прежде всего обеспечить использование одинаковых методов, стабильно, т.е. независимо от внешних условий, измеряющих одну и ту же психологическую характеристику.

Глава 3. СЕНСОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ

3.1. Сенсорные и перцептивные процессы в структуре приема и переработки информации человеком

Отражение человеком воздействий окружающего мира происходит посредством познавательных психических процессов, а именно: ***сенсорных*** (ощущение), ***перцептивных*** (восприятие), ***мнемических*** (процессы памяти) и ***интеллектуальных*** (мышление).

Познавательная деятельность человека с необходимостью предполагает непосредственное воздействие окружающих предметов и явлений на органы чувств человека. Мозг человека непрерывно получает сигналы о том, что происходит в окружающей среде и внутри самого организма. Эти сиг-

налы отражают свойства, качества предметов и явлений, состояние его внутренних органов. Благодаря этому человек познает окружающий мир.

Указанные познавательные психические процессы образуют структуру приема информации, которая включает в себя следующие отдельные этапы:

Р →ОЧ →НИ → ГМ →ОЩ →ЦОВ →(ЭП) →ОП →(М) →(ОС)

Раздражитель (**Р**, слуховой, зрительный и др.) воздействует на органы чувств (**ОЧ**). В результате этого возникают нервные импульсы (**НИ**), которые по нервным проводящим путям поступают в головной мозг человека (**ГМ**), обрабатываются там и формируются в отдельные ощущения (**ОЩ**). На основе этого складывается целостный образ восприятия предмета (**ЦОВ**), который сопоставляется с эталоном памяти (**ЭП**), в результате чего происходит опознание предмета (**ОП**). Затем посредством мыслительной деятельности (**М**) при мысленном сопоставлении текущей информации и прежнего опыта происходит осмысление и понимание информации (**ОС**).

Информация, на основе которой складывается целостный образ, поступает к нам по различным каналам: аудиальным (слуховые образы), визуальным (зрительные образы), кинестетическим (чувственные образы) и т.п.

Процесс первичной обработки информации происходит на уровне отдельных свойств предметов и явлений и определяется ощущениями. Этот уровень обработки информации называется ***сенсорным.*** Однако ощущение – это только первичный материал, в нем отсутствует целостное представление о том явлении, которое вызвало ощущение. Формирование психического образа происходит на уровне восприятия. Восприятие, или ***перцепция,*** – это процесс обработки сенсорной информации.

Таким образом, в процессе любой познавательной деятельности отправной точкой является ощущение, а ведущим процессом – восприятие.

Выделение двух стадий обработки информации – ***сенсорного*** и ***перцептивного*** – во многом является абстрактным. Сенсорные и перцептивные процессы трудно отделить друг от друга, подобно тому как происходят последовательные действия одного театрального спектакля. Можно привести и другой пример, когда, идя по ночной улице, мы воспринимаем здания, тротуар, фонари и автомобили, а не просто ощущаем шорохи, блики, шумы и вибрации.

Анализ сенсорных и перцептивных процессов, участвующих в приеме информации, раскрытие их природы и закономерностей необходимы человеку для решения задачи оптимального построения информационной модели реальной обстановки.

Исследования, проведенные в психологии, показывают, что формирование перцептивного образа является фазным процессом и включает несколько стадий: *обнаружение, различение* и *опознание* (Б.Ф.Ломов).

Обнаружение – стадия восприятия, на которой наблюдатель выделяет объект из фона, но еще не может судить о его форме и признаках.

Различение – стадия восприятия, на которой человек способен раздельно воспринимать два объекта, расположенных рядом (либо два состояния одного объекта), а также выделять детали объектов.

Опознание – стадия восприятия, на которой человек выделяет существенные признаки объекта и относит его к определенному классу.

При этом они не являются изначальными свойствами перцептивного образа, а формируются в процессе его становления. Длительность отдельных стадий зависит от сложности воспринимаемого сигнала. Знание последовательности различения признаков сигнала и динамики становления его образа важно для решения многочисленных практических задач. Например, таких задач, как выбор оптимального начертания знаков, определение числа строк в телевизионном изображении, скорости передачи сигналов и смены кадров в проекционных системах отображения и т. п. В этой связи возникает также проблема «помехоустойчивости» восприятия, т.е. возможности человека восстанавливать сигналы, частично разрушенные помехами. Этот факт имеет также большое значение для правильного построения, например, различных информационных систем и средств отображения информации.

3.2. Понятие об ощущениях

Разнообразную информацию о состоянии внешней и внутренней среды человеческий организм получает с помощью органов чувств посредством сенсорных процессов (в современной терминологии) или в виде ощущений (в классической терминологии)

Ощущение – это простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств внешних предметов и явлений окружающего мира и внутренних состояний организма, непосредственно воздействующих на органы чувств.

Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Осознаваемые же ощущения имеются только у человека. Ощущения могут иметь как объективный характер, так могут быть

и субъективны. Объективный характер ощущений определяется тем, что в них всегда отражен внешний раздражитель, а субъективный – из-за своей зависимости от состояния организма и индивидуальных особенностей человека.

3.3. Возникновение ощущений

Ощущение возникает как реакция нервной системы на тот или иной раздражитель и, как всякое психическое явление, имеет рефлекторный характер.

Неискушенный в психологии человек редко задумывается над тем, что ощущение, например, звука и сам звук – не одно и то же. Вспышки света и вызванное ими ощущение принадлежат хотя и связанным, но различным реальностям: физическому и психическому миру.

При возникновении ощущений можно выделить физический, физиологический и психические процессы. Основоположником изучения физического и психического стал немецкий ученый Г. Т. Фехнер. Основными задачами он считал изучение соотношения физического и психического мира и количественное описание этого соотношения. Участие физического, физиологического и психических процессов в возникновении ощущения показано на рис. 3.

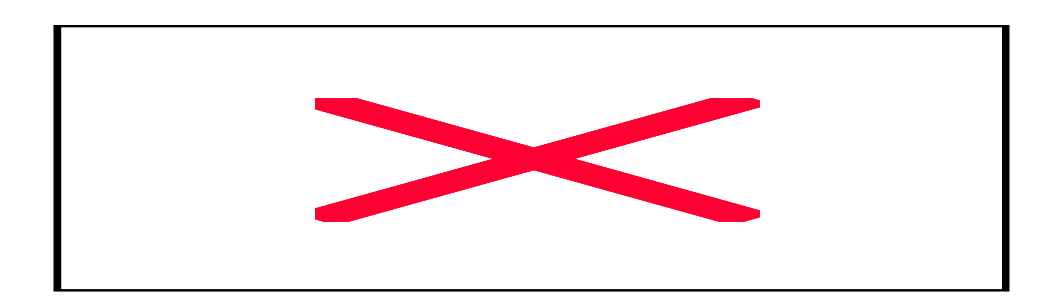


Рис. 3. Возникновение ощущений

Все виды ощущений возникают в результате воздействия соответствующих стимулов раздражителей на органы чувств человека.

Раздражителями называют предметы и явления действительности, воздействующие на наши органы чувств.

Физиологическим механизмом ощущения является деятельность специальных нервных аппаратов, называемых ***анализаторами.*** Анализаторы принимают воздействие определенных раздражителей и трансформируют их в ощущения.

Анализаторы состоят из следующих частей:

- рецепторов, или органов чувств, преобразующих энергию внешнего воздействия в нервные сигналы;

•проводящих нервных путей, по которым эти сигналы передаются в мозг и обратно к рецепторам;

•корковых проекционных зон головного мозга.

Каждый рецептор приспособлен к приему только определенного вида воздействия (свет, звук и т.п.) и обладает специфической возбудимостью по отношению к физическим и химическим агентам (см. табл.1). Для возникновения ощущения необходима работа анализатора как единого целого.

Таблица 1

Сравнительная характеристика некоторых типов анализаторов

Анализатор	***Абсолютный порог***		***Дифференциальный***		***исполнения в технических системах,***
	Единицы	***Примерная величина***	***Единицы***	***Примерная***	
Зрительный (постоянный точечный	лк	4×10^{-9}–10^{-3}	лк	1 % от исходной	90
Слуховой	дина/см 3	0,0002	дБ	0,3 – 0,7	1
Тактильный	мг/мм ^{2}	3 – 300	мг/мм 2	7% от исходной	1
Вкусовой	мг/л	10 – 10000	мг/л	20% от исходной	крайне незначительные
Обонятельный	мг/л	0,001 – 1	мг/л	16 – 50% от исходной	
Кинестетический	кг	–	кГ	2,5 – 9 % от исходн	
Температурный	С °	0,2 – 0,4	С °		
Вестибулярный (ускорение при вращении и прямолинейном движении)	м/с ^{2р}	0,1 – 0,12	—		

3.4. Классификация и виды ощущений

Ощущения можно классифицировать по разным основаниям, что позволяет сгруппировать их в соответствующие системы и представить имеющиеся связи и взаимозависимости (рис. 4).

Дадим классификацию ощущений по следующим основаниям:

1. наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем, вызывающим ощущения;
2. месту расположения рецепторов;
3. времени возникновения;
4. модальности (виду) раздражителя.

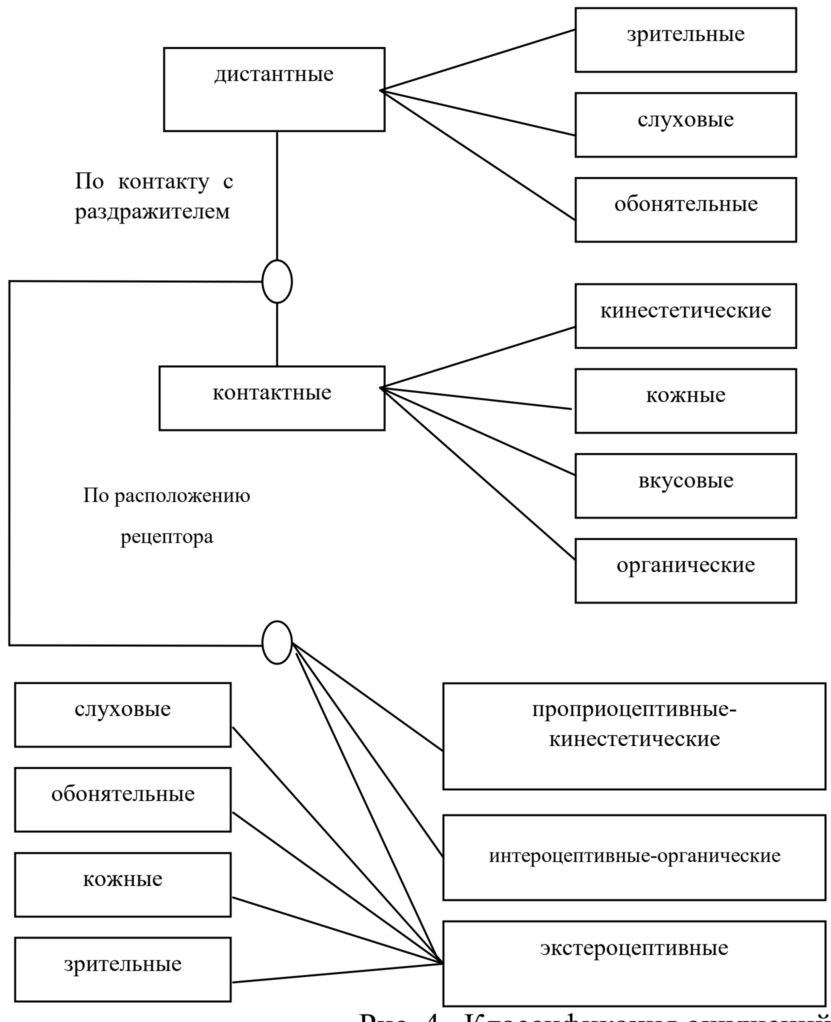


Рис. 4. Классификация ощущений

По наличию или отсутствию непосредственного контакта рецептора с раздражителем, вызывающим ощущения, выделяют ***дистантную*** и ***контактную*** рецепцию.

Дистантные ощущения вызываются раздражителями, действующими на органы чувств на некотором расстоянии. К ним относятся: зрение, слух, обоняние.

Контактные ощущения возникают при непосредственном взаимодействии с чувствующим органом. Вкусовые, болевые, тактильные ощущения – контактные.

По месту расположения рецепторов различают ощущения: ***экстероцептивные, интероцептивные, проприоцептивные.***

Экстероцептивные ощущения возникают от раздражения рецепторов, расположенных на поверхности тела. К ним относятся: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и кожные ощущения. Последние включают в себя ощущения прикосновения – давления, тепла, холода, болевые и осязательные.

Интероцептивные ощущения связаны с раздражением рецепторов, находящихся внутри организма. Эти ощущения отражают внутреннее состояние организма. К ним относятся: ощущения голода, жажды, сердечно-сосудистой, дыхательной и половой системы, внутренние болевые и статические ощущения и др.

Проприоцептивные, или двигательные, ощущения отражают движение и состояние самого тела, положение конечностей, их движение и степени прилагаемого при этом усилия. Без них невозможно нормально выполнять движения и координировать их. Ощущение положения (равновесия) наряду с двигательными ощущениями играет важную роль в процессе восприятия, например, устойчивости.

По ***модальности*** раздражителей ощущения бывают: *зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, кинестетические, температурные, болевые, жажды, голода.*

Зрительные ощущения

Зрительные ощущения играют ведущую роль в познании человеком внешнего мира. Известно, что 80–90 % информации поступает через зрительный анализатор, около 80 % всех рабочих операций осуществляется под зрительным контролем.

Зрительные ощущения возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть нашего глаза – сетчатку, являющуюся рецептором зрительного анализатора. Свет воздействует на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух типов – палочки и колбочки, названные так за их внешнюю форму. Схематический разрез глаза показан на рис. 5.

Цвета, которые ощущает человек, делятся на ***ахроматические*** и ***хроматические***.

Ахроматические цвета – черный, белый и промежуточный между ними серый. Ахроматические цвета отражают палочки, которые расположены по краям сетчатки. Колбочки расположены в центре сетчатки, функционируют только при дневном свете и отражают хроматические цвета. Палочки функционируют в любое время суток. Поэтому ночью все предметы нам кажутся черными и серыми. При слабом освещении колбочки прекращают свою работу и зрение осуществляется аппаратом палочек – человек видит в основном серые цвета.

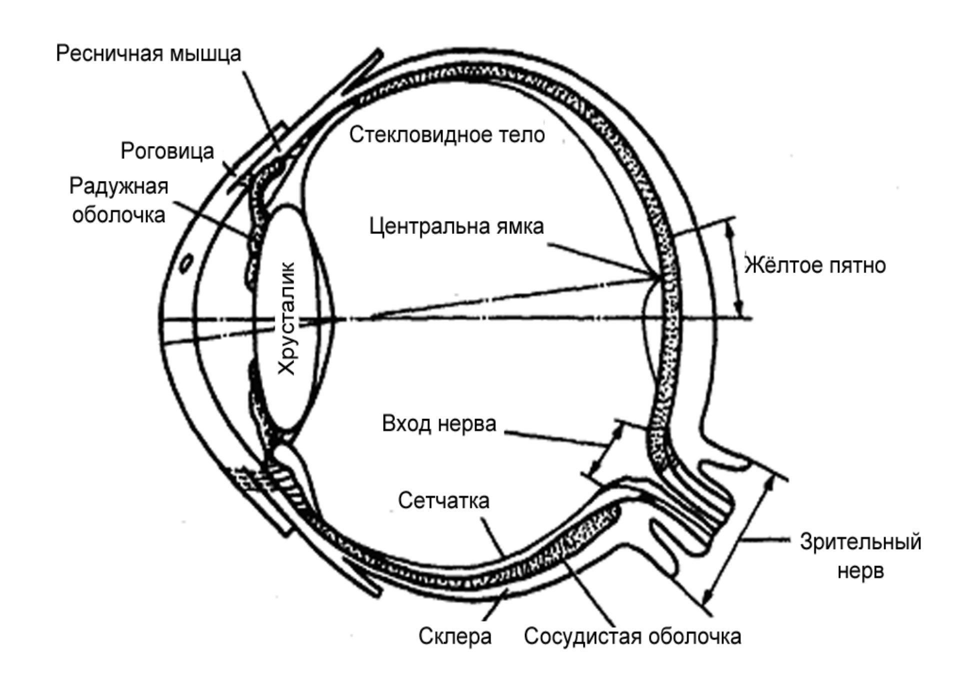


Рис. 5. Схематический разрез глаза

Хроматические цвета – это все оттенки красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового цветов.

Раздражителем для зрительного анализатора являются световые волны с длиной волны от 390 до 760 нм. Ощущения разного цвета вызываются различной длиной волны, как это показано на рис. 6.

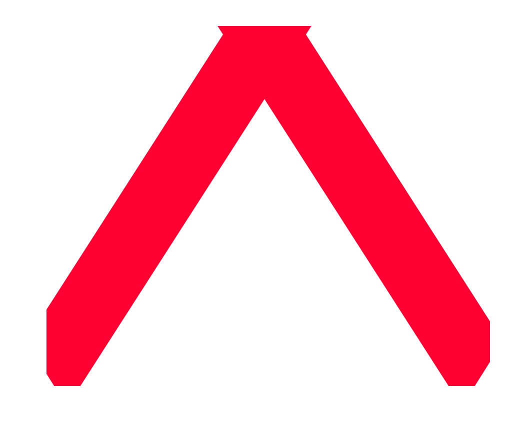


Рис. 6 . Цветовой круг

Свет с длиной волны около 650–700 нм дает ощущение красного. При длине волны 570 нм возникают ощущения желтого цвета, при 500 нм – зеленого, а при 470 нм – синего цвета. Белый цвет есть результат воз-действия на глаз всех световых волн, входящих в состав спектра.

Любой цвет может быть получен путем смешения двух пограничных с ним цветов.

Например, красный – смешением оранжевого и фиолетового. Противоположные цвета называются дополнительными – при смешении они образуют теплый цвет.

При этом спектральная чувствительность глаза выглядит в виде кривой, показанной на рис. 7.

Все цветовые тона, включая нейтральные (серые), могут быть получены с помощью смешения трех основных цветов – красного, синего и зеленого (рис. 8). На этом основана работа цветного телевидения.

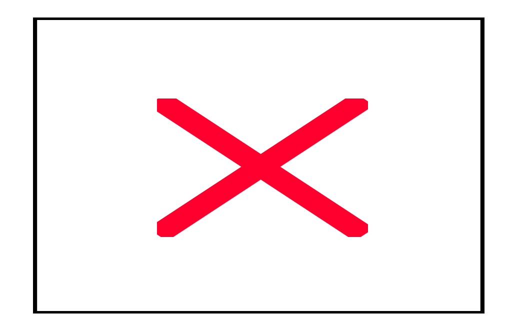


Рис.7. Кривая спектральной чувствительности глаза

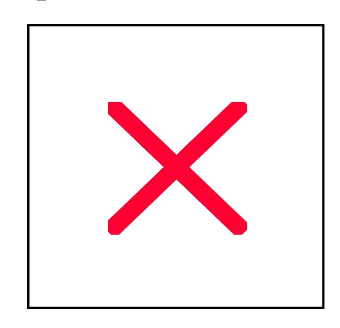


Рис .8. Смешение трех основных цветов: *З* – зеленый, *К* – красный, *С* – синий, *Г* – голубой, *Ж* – желтый, *Ф* – фиолетовый, *Б* – белый

Нарушения работы палочкового и колбочкового аппарата приводят к определенным дефектам в зрительных ощущениях. Так, нарушение работы палочкового аппарата (известное как заболевание «куриная слепота») проявляется в том, что человек очень плохо или ничего не видит в сумерки и ночью, а днем его зрение относительно нормальное.

При ослаблении действия аппарата колбочек человек плохо различает или совсем не различает хроматические цвета. Данное заболевание носит название «дальтонизм» (по имени английского физика Дальтона, который впервые его описал). Чаще всего встречается красно-зеленая слепота. Известно, что около 4 % мужчин и 0,5 % женщин страдают дальтонизмом.

Цвет различно влияет на самочувствие и работоспособность человека. Он может способствовать улучшению настроения или, наоборот, ухудшать его. Зеленый цвет, например, создает ровное, спокойное настроение, красный цвет возбуждает, темно-синий – угнетает.

Наряду с цветом на психическое состояние влияет степень освещенности рабочего места. Недостаточность освещения вызывает изменение напряжения глаз при выполнении работы, что приводит к быстрому развитию утомления и появлению близорукости.

Слуховые ощущения

Слуховые ощущения также относятся к дистантным ощущениям и также имеют большое значение в жизни человека. Благодаря им человек слышит речь, музыку, имеет возможность общаться с другими людьми.

Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны – продольные колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все стороны от источника звука. Орган слуха человека реагирует на звуки в пределах от 16 до 20 000 колебаний в секунду. Наиболее чувствительно ухо человека к звукам 1000–3000 колебаний в секунду.

Строение уха показано на рис. 9.

Слуховые ощущения являются отражением звуков различной ***высоты*** (высокие – низкие), ***силы*** (громкие – тихие), ***тембра***, различного ***качества*** (музыкальные звуки, речь, шумы).

Высота звука зависит от частоты колебания звуковых волн, сила звука определяется амплитудой их колебаний, а тембр – формой колебания звуковых волн.

Музыкальные звуки – пение и звуки различных музыкальных инструментов. ***Шумы*** – это, например, звук мотора, шум дождя, грохот поезда и т.п.

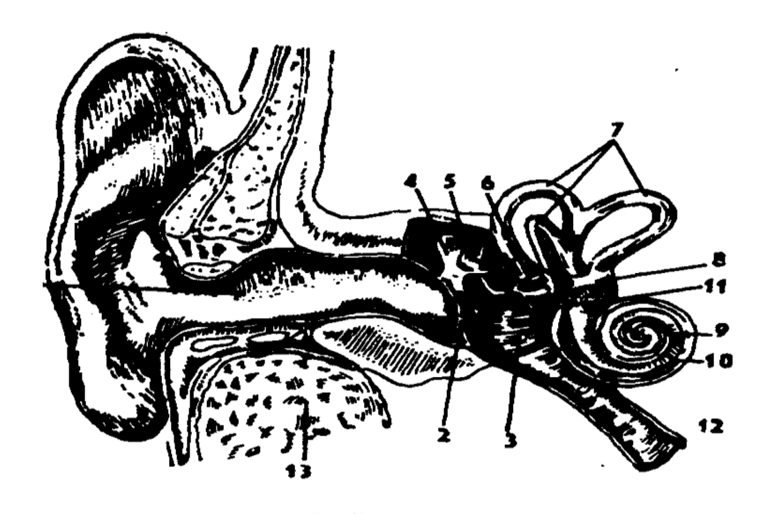


Рис. 9. Строение уха:
9 – наружный слуховой проход; *2* – барабанная перепонка;
3 – евстахиева труба; *4* – молоточек; *5* – наковальня;
6 – стремечко; *7* – полукружные каналы; *8–10* – улитка;
11–12 – евстахиева труба; *13* – височные кости черепа

В звуках речи сочетаются музыкальные звуки (гласные) и шумы (согласные). Слух к различению звуков речи определяется как ***фонематический.*** Он формируется прижизненно, в процессе общения в зависимости от речевой среды, в которой воспитывается ребенок. Овладение иностранным языком предлагает выработку системы фонематического слуха, для чего

необходима система упражнений. Музыкальный слух не в меньшей мере социален, чем речевой. Он воспитывается и формируется так же, как и речевой.

Обонятельные и вкусовые ощущения

Обонятельные ощущения являются отражением запахов. Они возникают вследствие проникновения частиц пахучих веществ, распространяющихся в воздухе, в верхнюю часть носоглотки, где они воздействуют на периферические окончания обонятельного анализатора, заложенные в слизистой оболочке носа.

У современного человека обонятельный анализатор развит хуже, чем у отдаленных его предков, поскольку у здорового человека ориентировочную функцию выполняют, прежде всего, зрение и слух.

Вкусовые ощущения входят в группу контактных ощущений.

Вкусовые ощущения являются отражением некоторых химических свойств вкусовых веществ, растворенных в воде или слюне. Вкусовые ощущения играют важную роль в процессе питания при различении различных видов пищи и ее вкусовых качеств.

Кожные, тактильные и болевые ощущения

Кожные, тактильные и болевые ощущения образуются при контактном взаимодействии с предметами.

Кожные ощущения. В кожных покровах имеется несколько анализаторных систем: ***тактильная***, ***температурная***, ***болевая.***

Тактильные ощущения – это ощущения прикосновения. Система тактильной чувствительности неравномерно распределена по всему телу. Более всего скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев и на губах.

Температурные ощущения возникают как ощущения холода и тепла.

Если прикоснуться к поверхности тела, а затем надавить на него, то давление может вызвать ***болевое*** ощущение. При этом может возникнуть колющая, режущая или жгучая боль.

Таким образом, тактильная чувствительность дает знания о качествах предмета, а болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя.

Осязание

Кожные ощущения руки, объединяясь с мышечно-суставной чувствительностью, образуют осязание. ***Осязание*** – специфическая для человека, выработавшаяся в процессе труда, система познавательной деятельности руки, которая дает возможность более детального изучения предмета. Благодаря осязанию рука может отражать форму, пространственное располо-

жение предметов, а также их фактуру. В этом осязание (по определению И. М. Сеченова) является чувством, параллельным зрению. Благодаря осязанию мы получаем знания о предметах, с которыми установлен контакт, а также их поверхности: гладкая, шероховатая, липкая, жидкая, мягкая, твердая.

При детальном изучении взаимодействия ощущений, образующих осязание, были получены интересные экспериментальные данные. На рис. 10 показаны рисунки испытуемого, выполненные на основе осязания без зрительного восприятия фигуры и сделанные им после первичного (*А*), а затем после повторного (*Б*) ощупывания объекта.

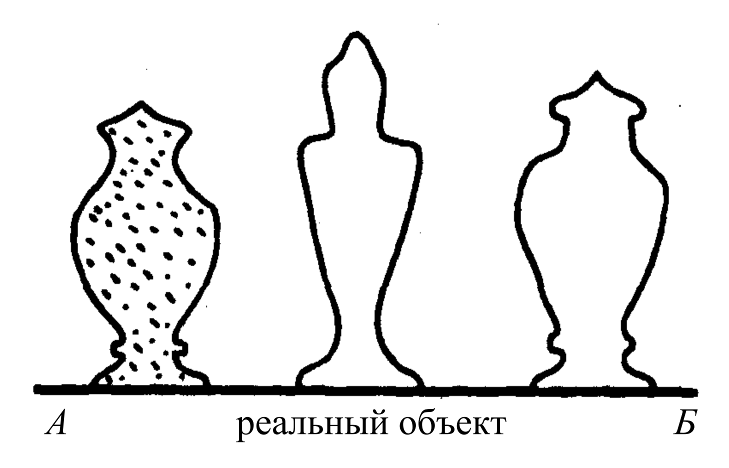


Рис. 10. Рисунки испытуемого после первичного (*А*) и повторного (*Б*) ощупывания объекта

Благодаря осязанию испытуемый достаточно точно нарисовал объект ощупывания, причем повторное ощупывание позволило внести определенные уточнения по приближению к реальной фигуре.

3.5. Общие свойства ощущений

Различные виды ощущений характеризуются не только специфическими, но и общими для них свойствами. К общим свойствам ощущений относятся: *качество, интенсивность, продолжительность* и *инерция* ощущений.

Качество – сущностная особенность ощущений, позволяющая отличать одни виды ощущений от других. Каждый вид ощущений имеет свои специфические особенности, отличающие его от других видов (например, слуховые от зрительных), а также вариации ощущений внутри данного вида (например, по цвету, насыщенности). Так, слуховые ощущения характеризуются высотой, тембром, громкостью, зрительные – цветовым тоном, насыщенностью, светлотой.

Интенсивность ощущений – это количественная характеристика ощущений, т. е. большая или меньшая сила их проявления. Интенсивность ощущений определяется силой действующего раздражителя и функциональным состоянием рецептора.

Продолжительность – временная характеристика ощущений. Она определяется функциональным состоянием органов чувств и зависит от времени воздействия раздражителя и его интенсивности.

Инерция ощущений проявляется в том, что ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя и не исчезает одновременно с прекращением его действия, а сохраняется еще некоторое время. Длительность инерции ощущений не является константной величиной, а зависит от ряда факторов.

3.6. Основные закономерности ощущений

К основным закономерностям ощущений относятся: чувствительность и временные характеристики ощущений, пороги чувствительности, основной психофизический закон, адаптация и взаимодействие ощущений.

Чувствительность и временные характеристики ощущений

Под ***чувствительностью*** понимают способность человека иметь ощущения. Однако ощущения возникают не сразу. Временные характеристики анализатора определяются временем, необходимым для возникновения ощущения при тех или иных условиях деятельности. Существует ***временной порог*** и ***латентный период.***

Временной порог – минимальная продолжительность воздействия раздражителя, необходимая для возникновения ощущения.

Между началом действия раздражителя и появлением ощущения проходит определенное время, которое называется ***латентным периодом.*** Во время латентного периода происходит преобразование энергии воздействующих стимулов в нервные импульсы, их прохождение по специфическим и неспецифическим структурам нервной системы, переключение с одного уровня нервной системы на другой.

Это время зависит от ***интенсивности сигнала*** (так называемый закон силы: чем сильнее раздражитель, тем реакция на него короче), ***его значимости*** (реакция на значимый для человека сигнал короче, чем на сигналы, не имеющие для него значения), ***сложности работы*** (чем сложнее выбор нужного сигнала среди остальных, тем реакция на него будет больше), ***возраста*** и других индивидуальных особенностей человека.

Для исчезновения ощущения после окончания воздействия также требуется некоторое время, которое определяется как ***инерция.***

Инерция – время, в течение которого ощущение сохраняется после окончания воздействия раздражителя. Известно, например, что инерция зрения у нормального человека составляет 0,1–0,2 с, поэтому время действия сигнала и интервал между появляющимися сигналами должны быть не меньше времени сохранения ощущения, равного 0,2–0,5 с. В противном случае во время прихода нового сигнала у человека будет оставаться образ предыдущего. Этот эффект успешно используется в кинематографе, когда отдельные изображения на киноленте воспринимаются нами как непрерывный процесс. Мы не замечаем перерывов между отдельными кадрами кинофильма, которые оказываются заполненными следами от предшествующего кадра.

Считается, что инерция зрения является важнейшим условием различения. За время инерции осуществляется усреднение световых воздействий на сетчатку, необходимое для выделения полезного сигнала из шума. С его увеличением растет и разрешающая способность глаза.

Пороги ощущений

Для того чтобы в результате действия раздражителя на органы чувств возникло ощущение, необходимо, чтобы вызывающий его стимул достиг определенной величины или порога чувствительности. Выделяют два типа порогов чувствительности: ***абсолютный*** и ***дифференциальный*** (или порог чувствительности к различению).

Наименьшая сила раздражителя, при которой возникает едва заметное ощущение, называется ***нижним абсолютным порогом ощущения.***

Нижнему порогу ощущений противостоит ***верхний порог***. Наибольшая сила раздражителя, при которой еще возникает ощущение данного вида, называется ***верхним абсолютным порогом ощущения***. Верхний порог ограничивает чувствительность с большей стороны, причем до определенного предела, выше которого возникает болевое ощущение или не происходит изменений в интенсивности ощущений.

С учетом изложенного отметим, что, чем больше величина стимула, тем выше вероятность его обнаружения. По мнению психологов (А. А. Крылов с соавт. и др.), в околопороговой области эта вероятность подчиняется нормальному закону распределения. На рис. 11 приведен график зависимости вероятности обнаружения от величины стимула в околопороговой области. По оси абсцисс отложены значения используемых стимулов, а по оси ординат – соответствующие вероятности положительных ответов.

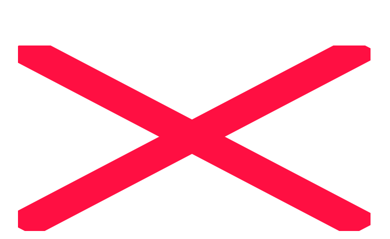


Рис. 11. Зависимость вероятности

Чтобы оценить величину абсолютного порога, необходимо задать требуемую вероятность положительных ответов испытуемых. Чаще всего используют 50- и 75 %-ные пороги, т. е. значения стимулов, при которых испытуемые его обнаруживают в 50 % или 75 % случаев соответственно.

Пороги ощущений индивидуальны для каждого человека и не остаются неизменными на протяжении жизни.

Ощущения, кроме величины абсолютного порога, также характеризуются порогом к различению, который называется дифференциальным порогом.

Дифференциальный порог – наименьшая величина различий между раздражителями, когда разница между ними еще улавливается.

Например, если положить на руку груз весом 100 граммов, а затем прибавить к этому весу еще один грамм, то этой прибавки человек ощутить не сможет. Для того чтобы ощутить прибавку к весу, необходимо добавить три-пять граммов. Немецкий психофизик Э. Г. Вебер, изучая ощущение тяжести, пришел к выводу, что, сравнивая объекты и наблюдая различия между ними, мы воспринимаем не различия между объектами, а отношения различия к величине сравниваемых объектов. Так, если к грузу в 100 граммов необходимо прибавить три грамма, чтобы почувствовать разницу, то к грузу в 200 граммов, для того чтобы почувствовать разницу, необходимо добавить шесть граммов.

Дифференциальный порог ощущений для разных органов чувств различен, но для одного и того же анализатора он представляет собой постоянную величину. Например, относительный порог различения яркости света равен 1/100, громкости звука – 1/10, вкусовых воздействий – 1/5.

Указанные закономерности являются психофизиологическими зависимостями. Они были открыты в первой половине XIX в. французским физиком П. Бугером, затем подтверждены и уточнены немецким психофизиком Э. Г. Вебером и получили название ***закона Бугера –Вебера***.

Закон Бугера – Вебера гласит: дифференциальный порог ощущения для разных органов чувств различен, но для одного и того же анализатора представляет собой постоянную величину. Сама же постоянная величина получила название ***константы Вебера.***

Таблица 2

Значение константы Вебера
для различных органов чувств

Ощущения	***Значение константы***
Изменение высоты звука	0,003
Изменение яркости света	0,017
Изменение давления на поверхности кожи	0,140
Изменение веса предмета	0,020
Изменение громкости звука	0,100

Нижние и верхние абсолютные пороги ощущений (абсолютная чувствительность) и дифференциальные пороги различения (относительная чувствительность) характеризуют ***пределы человеческой чувствительности***.

Наряду с этим различаются ***оперативные пороги*** ощущений – величина сигнала, при которой точность и скорость его различения достигает максимума. Эта величина на порядок больше, чем величина порога различения, и применяется в различных практических расчетах.

Основной психофизический закон

Опираясь на положение о равенстве минимальных различий между ощущениями и соотношением Вебера, немецкий ученый Г. Т. Фехнер вывел психофизическую закономерность, которая получила именование ***основной психофизический закон***. На основании этого закона сила ощущения пропорциональна логарифму величины действующего раздражителя:

$$\mathbf{R = C\,(lg\,S - lg\,S_o)},$$

где: **R** – интенсивность ощущения; **C** – константа, связанная с соотношением Вебера; **S** – интенсивность действующего стимула; $\mathbf{S_o}$ – абсолютный порог.

Примерно через сто лет после этого американский ученый С. Стивенс выдвинул идею возможности непосредственной количественной оценки человеком своих ощущений. Он уточнил основной психофизический закон и установил, что зависимость между ощущением и физическим стимулом имеет не ***логарифмический***, а ***степенной характер***, и вывел следующую формулу:

$$\mathbf{R = C\,(S - S_o)^2}.$$

Позднее были предложены другие уточнения основного психофизического закона, в частности отечественным психологом Ю. М. Забродиным, который ввел дополнительную константу, учитывающую условия наблюдения и задачи, стоящие перед субъектом.

Понятие и основные характеристики сенсорного ряда

Диапазон наших ощущений образует ***сенсорный ряд***. Несмотря на то, что абсолютный и дифференциальный пороги представляют собой явно различные характеристики, за этими понятиями стоит общий принцип или одно и то же допущение.

Данное допущение состоит в следующем. Предполагается, что сенсорный ряд дискретен (т. е. прерывен). Это означает: до определенных пределов ощущение есть, а потом пропадает.

Представление, что наша система устроена по пороговому, прерывистому принципу, получило название концепции ***дискретности*** сенсорного ряда, а ее автором является Г. Т. Фехнер. Причем эта точка зрения распространяется как на абсолютный, так и на дифференцированный пороги.

Психофизики, воодушевленные идеей «абсолютного слуха», или точкой исчезновения ощущений, провели сотни экспериментов, чтобы определить пороги чувствительности. Они с удивлением установили, что порог как бы плавает. Иными словами, даже для очень слабых раздражителей существует некоторая вероятность их обнаружения, а для относительно сильных – возможна вероятность их необнаружения.

Зависимость вероятности обнаружения (различения) стимулов от их интенсивности получила название ***психометрической функции.***

Если сенсорная система работает по дискретному принципу, психометрическая функция будет выглядеть следующим образом. До определенного уровня интенсивности стимула вероятность обнаружения равна нулю, потом – единице (рис. 12).

В последующем, основываясь на результатах психофизических исследований, И. Мюллер предложил идею о непрерывности сенсорного ряда. Ее суть состоит в том, что не существует порога как такового: любой стимул в принципе может вызвать ощущения.

Реальная психометрическая функция в этом случае показана на рис. 13.

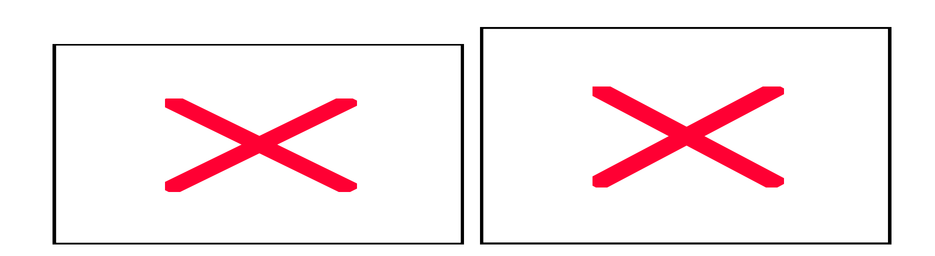


Рис. 12. Идеальная психометрическая функция (допущение о дискретности)

Рис. 13. Реальная психомерическая функция (допущение о непрерывности)

Теория непрерывности объясняет причину необнаружения некоторых слабых сигналов. Она состоит в том, что на возможность обнаружения стимула влияет не только его физическая интенсивность, но и расположенность сенсорной системы к ощущению. Данная расположенность зависит от множества случайных, плохо контролируемых факторов: усталость человека, степень его внимательности, мотивации, опыта и т.п.

При этом одни факторы благоприятно действуют на способность наблюдателя к обнаружению сигнала (например, большой опыт), а другие – неблагоприятно (например, усталость). Соответственно, неблагоприятные факторы уменьшают способность к обнаружению, а благоприятные – увеличивают. Отсюда нет оснований говорить о существовании какой-то особой точки на оси ощущений, где они прерываются, исчезают. Сенсорный ряд непрерывен, и если бы мы могли создать идеальные условия наблюдения, то сенсорная система восприняла бы насколько угодно малый сигнал.

Психометрическая кривая может быть получена для различных органов чувств и всех видов ощущений, причем для каждого вида ощущений существуют свои пороги.

Со времени научной дискуссии, проходившей между Г. Т. Фехнером и И. Мюллером, прошло уже более ста лет, но проблема дискретности – непрерывности сенсорного ряда до сих пор находится в поле зрения психологов. Исходные психофизические идеи вдохновили многих исследователей и позволили им создать массу психофизических концепций, интересных как для теории, так и полезных в практическом плане.

Современные концепции порогов чувствительности характеризуются двумя особенностями. Первая из них состоит в том, что различение и обнаружение трактуется как процесс, неотъемлемой частью которого является неопределенность и случайность. Вторая – в том, что все глубже исследуются механизмы несенсорного порядка, в широком смысле – механизмы принятия решений, которые «приходят на помощь» сенсорной системе и позволяют различным способом решать сенсорные задачи.

Адаптация

Чувствительность анализатора нестабильна и изменяется в зависимости от различных условий. Например, находясь в помещении с какими-то запахами, мы через некоторое время перестаем замечать эти запахи, т. к. чувствительность анализатора постепенно понижается. Изменение чувствительности анализатора в результате его приспособления к силе и продолжительности действующего раздражителя называется ***адаптацией.***

В зрительном анализаторе различают адаптации ***темновую*** и ***световую.***Например, входя в плохо освещенное помещение, мы вначале не различаем предметы, но постепенно чувствительность анализатора повышается. Приведенный пример касается ***темновой адаптации***. Если темновая адаптация связана с повышением чувствительности, то ***световая*** адаптация связана с понижением световой чувствительности.

Разные анализаторы имеют различную скорость и диапазон адаптации. Более быстро адаптируют обонятельные и тактильные анализаторы.

Взаимодействие ощущений

Интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителей и уровня адаптации рецепторов, но и от раздражителей, воздействующих в данный момент на другие органы чувств.

Изменение чувствительности анализаторов под влиянием раздражителя других органов чувств называется ***взаимодействием ощущений***. Взаимодействие ощущений проявляется в повышении и понижении чувствительности: слабые раздражители повышают чувствительность анализаторов, а сильные – понижают.

Взаимодействие ощущений проявляется в явлениях ***сенсибилизации, синестезии*** и ***контраста.***

Сенсибилизация (от лат. – чувствительность) – повышение чувствительности нервных центров под влиянием воздействия раздражителя. Сенсибилизация может развиться не только путем применения побочных раздражителей, но и путем упражнений. Так, у музыкантов развивается высокая слуховая чувствительность, у дегустаторов – обонятельные и вкусовые ощущения.

Синестезия – это возникновение под влиянием раздражения некоторого анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Так, например, при взаимодействии звуковых раздражителей у человека могут возникать зрительные образы. На явлении синестезии основана конструкция цветомузыкальных установок. Явление синестезии распространяется на все модальности. Нужно, однако, помнить, что проявления синестезии индивидуальны. Есть люди с очень яркой способностью к синестезии и люди, у которых она почти не наблюдается.

Это необходимо учитывать при разработке эргономических мероприятий по снижению утомления и монотонии в производственном процессе (соответствующее цветовое решение интерьеров цехов).

Еще одно из проявлений взаимодействия ощущений – их контраст. ***Контраст ощущений*** – это изменение интенсивности и качества ощущений под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя. При одновременном действии двух раздражителей возникает одновременный контраст (примеры этого приведены при рассмотрении зрительных ощущений). Широко известно явление последовательного контраста. Ощущение кислого повышает

чувствительность к сладкому. После холодного слабый тепловой раздражитель кажется горячим.

В заключение отметим, что человек рождается с готовыми органами чувств и готовой способностью к ощущениям. Однако люди по своим ощущениям отличаются друг от друга. Индивидуальные различия имеются во всех видах ощущений, но особенно заметны в зрении и слухе. Они проявляются в большей или меньшей чувствительности анализаторов, как общей, так и различительной. В течение жизни анализаторы совершенствуются, ощущения становятся более точными и развитыми. Например, разные люди имеют разную степень развития музыкального и фонематического (речевого) слуха, что выражается в точности различения высоты музыкальных звуков и точности различения фонем родного и иностранных языков. Лица с хорошо развитым фонематическим слухом легко усваивают иностранные языки. Вместе с тем изучение иностранных языков способствует развитию фонематического слуха.

Уровень чувствительности зависит от прирожденных особенностей анализаторов и от условий жизни человека, его воспитания и характера труда. Условиями развития ощущений человека также является его активная и разнообразная практическая и профессиональная деятельность. Известно, например, что опытные сталевары могут по тончайшим оттенкам цвета и яркости раскаленных стенок и свода печи определить температуру с точностью до десятков градусов. Текстильщики различают несколько десятков оттенков черного цвета. Летчики на слух определяют разницу в количестве оборотов мотора с точностью до 3 %.

Развитие ощущений в профессиональной деятельности осуществляется применительно к особенностям этой деятельности. При этом возможно, во-первых, повышение чувствительности в том анализаторе, к которому предъявляет требования данная профессия, а во-вторых, повышение чувствительности в тех анализаторах, благодаря которым осуществляется компенсация сенсорных дефектов.

Глава 4. ПЕРЦЕПТИВНЫЕ ПРОЦЕССЫ

4.1. Понятие о восприятии

Восприятие вместе с процессами ощущения обеспечивают непосредственно чувственную ориентировку в окружающем мире. Обе эти формы представляют звенья единого процесса чувственного познания. Они неразрывно взаимосвязаны, но каждая имеет свои отличительные особенности.

Восприятие – это целостное отражение предметов и явлений объективного мира при их непосредственном воздействии на наши органы чувств.

Восприятие – результат деятельности системы анализаторов и возникает на основе ощущений. По сравнению с ощущениями восприятие более сложный процесс отражения действительности и предполагает выделение из комплекса воздействующих признаков основных и наиболее существенных с одновременным отвлечением от несущественных. Восприятие делает возможным создание интегральной картины действительности в отличие от ощущений, отражающих отдельные качества реальности. Восприятие зависит от определенных отношений между ощущениями, взаимосвязь которых, в свою очередь, зависит от связей и отношений между качествами и свойствами, различными частями, входящими в состав предмета или явления. Например, взяв предмет в руки, мы получаем от него одновременно несколько ощущений: зрительное, тактильное, температурное, ощущение тяжести и пр.

Восприятие – активный процесс отражения окружающего мира, тесно связанный с деятельностью, выполняемой человеком. Важной составной частью восприятия являются движения: движения глаз, рассматривающих предмет; движение руки, ощупывающей предмет или манипулирующей с ним; движения гортани, воспроизводящие слышащий звук, и т.д.

Таким образом, восприятие представляет собой систему перцептивных действий, овладение которыми требует специального обучения и практики.

4.2. Общие закономерности восприятия

Различные виды восприятия имеют свои специфические закономерности. Наряду с ними существуют и общие закономерности восприятия: *целостность, константность, предметность, структурность, осмысленность и обобщенность, избирательность, апперцепция.*

Целостность восприятия – свойство восприятия, состоящее в том, что всякий объект или пространственная предметная ситуация воспринимаются как устойчивое системное целое. Благодаря целостности восприятия происходит внутренняя органическая взаимосвязь частей и целого в образе. Это свойство в процессе восприятия проявляется в двух аспектах: а) объединении разных элементов в целом; б) независимости образованного целого в качестве составляющих его элементов.

Целостность восприятия выражается в том, что образ воспринимаемых предметов не дан в полностью готовом виде со всеми необходимыми элементами, а как бы мысленно достраивается до некоторой целостной формы на основе небольшого набора элементов. Это происходит и в том случае, если некоторые детали предмета человеком непосредственно в данный момент времени не воспринимаются.

Даже в тех случаях, когда мы не воспринимаем некоторые признаки знакомого объекта, мы мысленно их дополняем (рис. 14).

Отдельные части объекта мы стремимся объединить в единое знакомое нам целостное образование. Целостности восприятия содействует включенность объекта в определенную ситуацию, как это приведено на рис.15.

Так, в левом прямоугольнике буквы плохо опознаются по их отдельным фрагментам, в правом прямоугольнике буквы читаются легко благодаря ситуативному контексту. Восприятие объекта облегчается благодаря включенности его фрагментов в контекст ситуации.

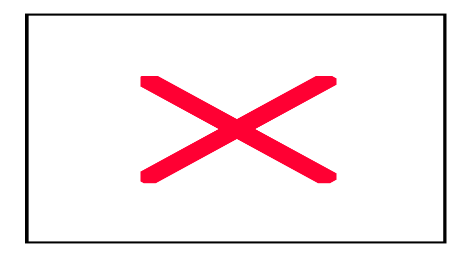
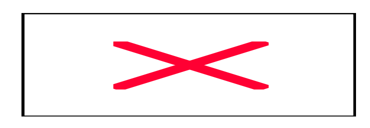


Рис. 14. Целостность восприятия. Тенденция сознания к целостности объекта настолько велика, что мы даже «видим» грани прямоугольника



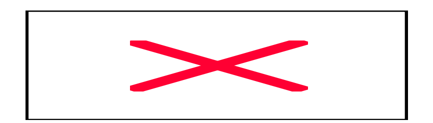


Рис. 15. Целостность восприятия на основе включенности объекта в определенную ситуацию

Формирование образа предмета обязательно опирается на имеющиеся у человека знания и практический опыт. В этом убеждает восприятие изображений с незавершенными контурами. По незаконченному рисунку (рис. 16) можно узнать пограничника с собакой, но лишь в том случае, если человек имеет представление об их внешнем виде. Чтобы вызвать эти представления у взрослого, достаточно дать название картине («Пограничник с собакой»). Ребенку 3 – 5 лет восприятие данного рисунка затруднено: он будет видеть отдельные пятна и штрихи, но не заметит целого, а именно пограничника с собакой.

В некоторых случаях целостность восприятия может быть нарушена, в частности из-за противоречивости элементов объекта восприятия, что показано на рис. 17.

Константность – это относительное постоянство восприятия образа. Наше восприятие в определенных пределах сохраняет за параметрами их размеры, форму и цвет независимо от условий восприятия (расстояния до воспринимаемого предмета, условий освещенности, угла восприятия).

Изображение величины предмета на сетчатке глаза при восприятии его с близкого и далекого расстояния будет различным. Как показано на рис.18, из двух одинаковых по величине объектов более удаленный дает меньшее изображение на сетчатке глаза. Причем это не влияет на адекватную оценку действительной величины. Сказанное интерпретируется нами

как удаленность или приближенность предмета. В наибольшей степени константность наблюдается при зрительном восприятии цвета, величины и формы предметов.

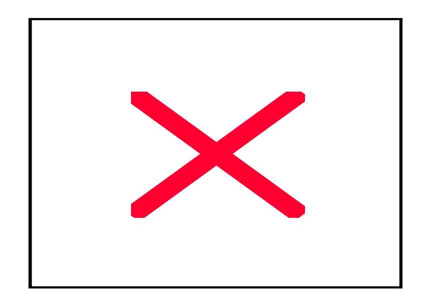


Рис. 16. Эти разрозненные пятна объединяются в единый зрительный образ – «Пограничник с собакой». Чтобы понять смысл изображения, его нужно перевернуть на 180 º

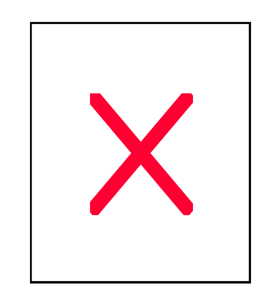


Рис. 17. Удивительные сиденья. Нарушение осмысленности и целостности восприятия. Противоречивость элементов препятствует возникновению целостного осмысленного объекта восприятия

При восприятии прямоугольного предмета (например, листа бумаги) с разных точек зрения на сетчатке могут отображаться и квадрат, и ромб, и даже прямая линия. Однако во всех случаях мы сохраняем за этим предметом присущую ему форму. Белый лист бумаги вне зависимости от его освещенности будет восприниматься как белый лист.

Константность восприятия не наследственное качество, она формируется в опыте, в процессе обучения. Восприятие не всегда дает абсолютно верное представление о предметах окружающего мира и может быть иллюзорным или ошибочным.

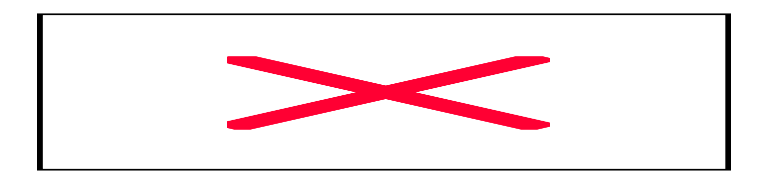


Рис. 18. Константность восприятия

Предметность восприятия означает адекватность, соответствие образов восприятия реальным предметам действительности. Благодаря предметности восприятия, объект воспринимается нами как обособленное в пространстве и времени отдельное физическое тело.

Психические образы предметов человек осознает не как образы, а как реальные предметы, вынося образы вовне, объективируя их. Так, например, представляя лес, мы отдаем себе отчет в том, что наше представление

– это образ, возникший в сознании, а не реальный лес, ибо мы в данный момент находимся в комнате, а не в лесу.

Наиболее ярко предметность восприятия проявляется во взаимообособлении фигуры и фона. В привычных ситуациях мы не обращаем на это большого внимания, но первое, что нужно сделать при восприятии некоторой зрительной информации, – это решить, что считать фигурой, а что фоном. Существуют некоторые особенности зрительной стимуляции, которые сами по себе помогают перцептивной системе отличить фигуру от фона. Обычно фон включает в себя фигуру, он содержит меньше деталей и отличительных особенностей по сравнению с фигурой. Обратимся для примера к рис. 19 и 20.

В приведенном на рис. 19 случае у нас не вызывает сомнения, где фигура, а где фон.

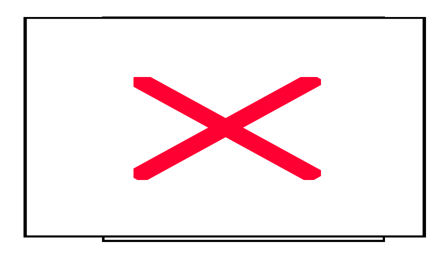


Рис. 19. Фигура и фон *Рис. 20.* Ваза или два лица

На рис. 20 возможно двойственное восприятие: ваза или два лица. Один из вас увидит изображенную на рисунке белую вазу на темном фоне, другой увидит два профиля лица на белом фоне. Это означает, что у одних белая ваза оказалась фигурой восприятия, а черные профили – его фоном, у других – наоборот. Таким образом, между фигурой и фоном восприятия существуют взаимообратимые отношения. Помогает выделению фигуры восприятия предварительная целевая установка на определенный объект: ваза или лица. При целевой установке на вазу вы легко увидите на светлом фоне вазу, а на темном – два лица.

Структурность восприятия – свойство восприятия человека объединять воздействующие стимулы в целостные и сравнительно простые структуры. Восприятие не является простой суммой ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из полученных ощущений обобщенную структуру. Например, при прослушивании музыки воспринимаются не отдельные звуки, а мелодия. Причем мы узнаем конкретную мелодию независимо от того, исполняется ли она оркестром, либо на рояле, или человеческим голосом, хотя отдельные звуковые ощущения различны.

В процессе восприятия вычленяются взаимоотношения частей и сторон предметов. Мы узнаем различные объекты благодаря устойчивой структуре их признаков, отражению устойчивых отношений между элементами воспринимаемого объекта в целом, например, как показано на рис. 21.

Несмотря на различный характер написания буквы «В», мы ее адекватно опознаем и воспринимаем благодаря устойчивой структуре признаков, присущих этой букве.

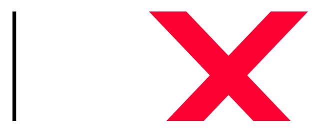


Рис. 21. Внешне различные, но по существу однотипные объекты опознаются как таковые благодаря отражению их структурной организации

В тех случаях, когда выявление структуры объекта затруднено, затрудняется и восприятие объекта в целом. Это наблюдается, например, при восприятии «невозможных фигур», когда структурность восприятия может быть нарушена. Так, представленного на рис.22 слона можно нарисовать, но нельзя воспринять как изображение реального объекта. Из-за противоречивой структуры объекта затруднено и осмысленное восприятие слона в целом.

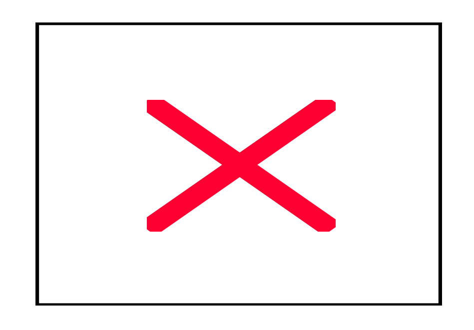


Рис. 22. «Невозможные фигуры». Скажите, сколько у слона ног?

Осмысленность восприятия определяется пониманием связи сущности предметов и явлений через процесс мышления. Осмысленность восприятия достигается мыслительной деятельностью в процессе восприятия. Всякое воспринимаемое явление мы осмысливаем с точки зрения уже имеющихся знаний, накопленного опыта. Это дает возможность включить новое знание в систему ранее сформированных.

Осмысленность восприятия осуществляется посредством языка, усвоенного человеком с детства. Воспринимая предметы и явления окружающего нас мира, человек называет их и тем самым относит к определенным категориям объектов: к животным, растениям, предметам мебели, событиям общественной жизни и т.п. В этом проявляется ***категориальность*** человеческого восприятия.

Смысловая оценка объекта восприятия может происходить мгновенно, без обдумывания. Это наблюдается при восприятии очень хорошо знакомых вещей, фактов, ситуаций. При восприятии незнакомых предметов время увеличивается. Восприятие, будучи осмысленным, вместе с тем является и обобщенным. Всякое слово обобщает. Называя воспринимаемый объект знакомым словом, человек тем самым осознает его как частный случай общего. Глядя на сосну и называя это дерево сосной, мы тем самым отмечаем признаки не только именно этой сосны (высокая, стройная, стоит у дороги и пр.), но и сосны вообще, даже как дерева.

Степень обобщенности восприятия может быть разной, что зависит от глубины наших знаний о предмете. Благодаря осмысленности и обобщенности восприятия мы домысливаем и достраиваем образ объекта по отдельным его фрагментам, как это показано на примере треугольника Пенроуза (рис. 23).

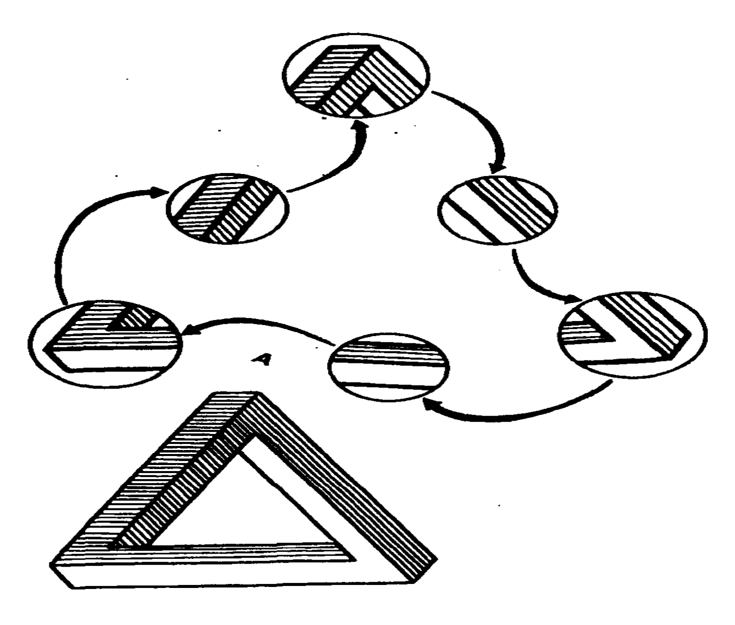


Рис. 23. Треугольник Пенроуза.
Поэлементно вверху — все правильно, но осмысленность при целостном восприятии позволяет установить нереальность изображенного внизу треугольника

Кроме этого, осмысленность восприятия устраняет некоторые зрительные иллюзии, как это, например, показано на рис. 24. Проведя мысленно плоскость, совпадающую с линией, мы видим, что линия одна, а не несколько, и что она непрерывна.

Осмысленность восприятия проявляется в ***узнавании***. ***Узнать предмет*** – значит воспринять его в соотношении с ранее сформированным образом. Узнавание основано на операции сличения наличного впечатления с соответствующими следами памяти Это хорошо видно на рис. 25. Несмотря на то, что две стороны треугольника прерывисты, мы воспринимаем его

как целостную фигуру. Здесь проявляется также эффект замкнутости как принцип перцептивной группировки.

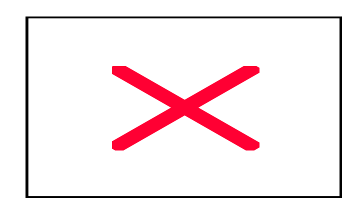


Рис. 24. Осмысленность восприятия. На рисунке слева возникает иллюзия преломления прямой, а на рисунке справа эта иллюзия исчезает

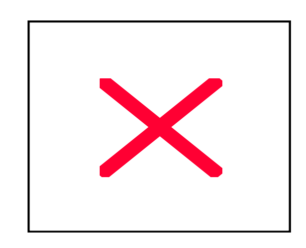


Рис. 25. Замкнутость как принцип перцептивной группировки

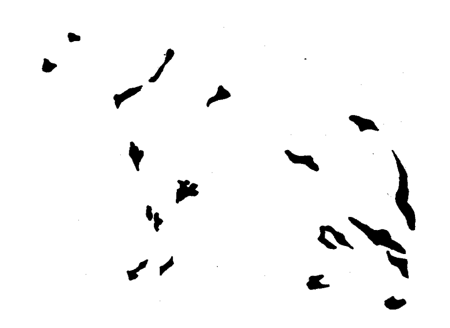
Узнавание характеризуется определенностью, точностью и быстротой. Некоторые хорошо известные нам предметы, например, фигуру кошки, мы узнаем сразу и безошибочно, даже при быстром и неполном восприятии (рис. 26).

При узнавании человек часто не выделяет всех признаков предмета, а
ные опознавательные признаки. Так, подводную
актерному силуэту с рубкой и не смешиваем ее с обычной лодкой или кораблем.

Узнавание может быть ***обобщенным***, когда предмет относится к какой–либо общей категории (например, «это стол», «это автомашина» и т. д.), и ***дифференцированным*** (специфическим), когдавоспринимаемый объект отождествляется с ранее воспринимавшимся единичным предметом. Это более высокий уровень узнавания. Для такого рода узнавания необходимо выделение специфических для данного предмета признаков – его примет.

Рис.26. Узнавание фигуры. В фигуре, нарисованной одними прямыми линиями, мы без труда узнаем лежащую кошку

Узнавание затрудняется при недостаточности опознавательных признаков. Например, на рис. 27 показана собака путем фрагментарного ее изображения,



что затрудняет узнавание.

Минимум признаков, необходимых для опознания объекта, называют ***порогом восприятия.*** Восприятие в значительной мере зависит от цели и задачи деятельности. В объекте на передний план выступают те его стороны, которые соответствуют данной задаче.

Рис. 27. Фрагментарное изображение собаки. Недостаточность или достаточность опознавательных признаков при восприятии собаки

Избирательность – преимущественное выделение одних объектов перед другими в процессе восприятия. Чаще всего избирательность восприятия проявляется в преимущественном выделении объекта из фона. При этом фон выполняет функцию системы отсчета, относительно которой осуществляются пространственные и цветовые качества фигуры.

Объект выделяется из фона по его контуру. Чем резче, контрастнее контур предмета, тем легче его выделение. Наоборот, когда контуры объекта размыты, вписаны в линии фона, объект трудно различить. На этом основана маскировка военной техники.

Другое проявление избирательности – это выделение одних объектов по сравнению с другими. То, что находится в центре внимания человека при восприятии, называют фигурой, а все остальное – фоном.

Избирательность восприятия сопровождается ***центрацией восприятия***. При равнозначности объектов преимущественно выделяется центральный объект или объект больший по величине (рис. 28). Возможны и другие примеры центрации восприятия.

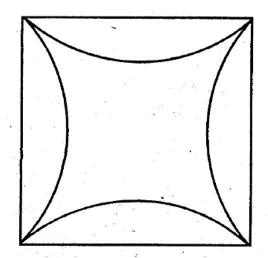


Рис. 28. Избирательность восприятия. Выделяется фигура в центре,
а не четыре по краям

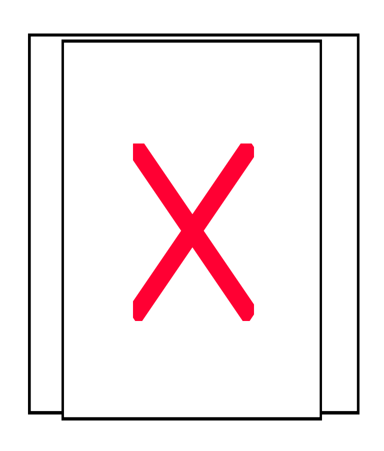


Рис . 29. Сколько лиц Вы видите на рисунке? Одно, два или три? Кого Вы видите – молодую, старую женщину или мужчину в берете?

Рис. 30. Где фигура, а где фон? Что Вы здесь видите? Женское лицо или мужчину, играющего на саксофоне? (Иллюзия Клинтона и Моники)

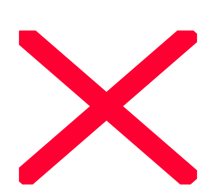
Избирательность восприятия зависит как от объективных предметов, которые воспринимаются, так и от субъективной установки на то, какие элементы объекта признаются базовыми (рис. 29). В зависимости от этого вы можете увидеть на рис. 29 одно, два или три лица – молодой или старой женщины, а может быть, и мужчины в берете.

Выделение объекта из окружающей действительности обусловлено его значением для данного человека. Устройство какого-нибудь сложного механизма будут по-разному воспринимать опытный инженер-конструктор или ученик, интересующийся техникой, или просто любопытный человек.

Предмет и фон восприятия динамичны. Динамичность соотношения предмета и фона объясняется переключением внимания с одного объекта на другой. То, что было предметом восприятия, может из-за неподвижности или по завершении работы слиться с фоном. Что-то из фона на определенное время может стать предметом восприятия, и наоборот. Так, например, на рис. 30 трудно ответить на вопрос, где фигура, а где фон. В одном случае вы видите мужчину, играющего на саксофоне, а в другом – женское лицо.

Апперцепция

Апперцепция. Зависимость восприятия от опыта, знаний, интересов и установок личности называют ***апперцепцией***. Особенно следует отметить роль профессиональной деятельности в своеобразии индивидуального восприятия. Обусловленность восприятия знаниями, прошлым опытом, профессиональной направленностью проявляется в избирательности восприятия различных сторон предметов, приведенных на рис. 31.



Различают ***личностную*** (устойчивую) и ***ситуативную*** (временную) апперцепцию. ***Личностная*** апперцепция определяет зависимость восприятия от устойчивых особенностей личности – образованности, убеждений и пр. ***Ситуативная*** апперцепция является временной, в ней сказываются ситуативно возникающие психические состояния, например эмоции, установки и т. п. Так, например, ночью в лесу пень может быть воспринят человеком как фигура зверя и способствовать появлению у него соответствующих эмоций.

Рис. 31. Избирательность восприятия. Этот плоский объект может стать объемным, как только узнаете, что перед Вами изображение пирамиды

Иллюзии

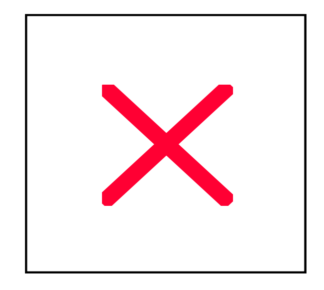
Иллюзия – это искаженное восприятие реально существующей действительности. Иллюзии обнаруживаются в деятельности различных анализаторов. В наибольшей степени известны зрительные иллюзии, которые имеют самые различные причины: практический опыт, особенности анализаторов, изменение привычных условий.

Большинство зрительных иллюзий можно систематизировать по следующим группам:

- иллюзии, связанные с особенностями строения глаза;
- соотношение «части» и «целого»;
- переоценка вертикальных линий;
- преувеличение острых углов;
- меняющийся рельеф и перспектива.

Например, в зрительной системе человека преобладает вертикальная ориентация. Вертикальная линия – это база, к которой привязывается взаиморасположение частей объекта. Вследствие того, что движения глаз по вертикали требуют бóльших усилий, чем движения по горизонтали, возникает иллюзия восприятия линий одной длины, расположенных по-разному: нам кажется, что вертикальные линии длиннее, чем горизонтальные.

На рис. 32 слева показан цилиндр, размеры которого по вертикали переоцениваются, поскольку в действительности высота цилиндра и ширина его полей одинаковы, а справа показана переоценка длины вертикальной линии относительно горизонтальной. В действительности размеры обеих линий одинаковы.



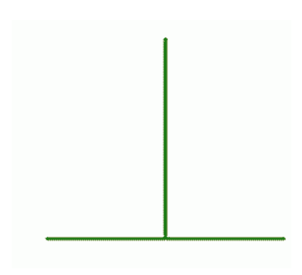


Рис .32. Иллюзии восприятия, связанные с переоценкой вертикальных линий.

Иллюзия восприятия цилиндра. Высота цилиндра и ширина его полей одинаковы

Иллюзия восприятия горизонтальной и вертикальной линий. Размеры обеих линий одинаковы

Если попросить группу людей разделить пополам вертикальную линию, то большинство из них проделают это «в пользу» верхней линии. Параллельные линии по той же причине искривляются (рис. 33), а одинаковые фигуры на меньшем поле кажутся большими (рис. 34).

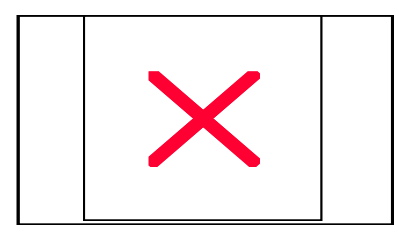


Рис. 33. Иллюзия восприятия. Искажение параллельности линий

Рис. 34 Иллюзия восприятия. Одинаковые фигуры на меньшем поле кажутся большими

Возможны и другие причины зрительных иллюзий. Так, например, на рис. 35 показаны «чудесные превращения» маленького цилиндра (*а* – он в три раза меньше большого цилиндра, *в* – он кажется равным большому цилиндру). При этом везде реальный размер маленького цилиндра одинаков.

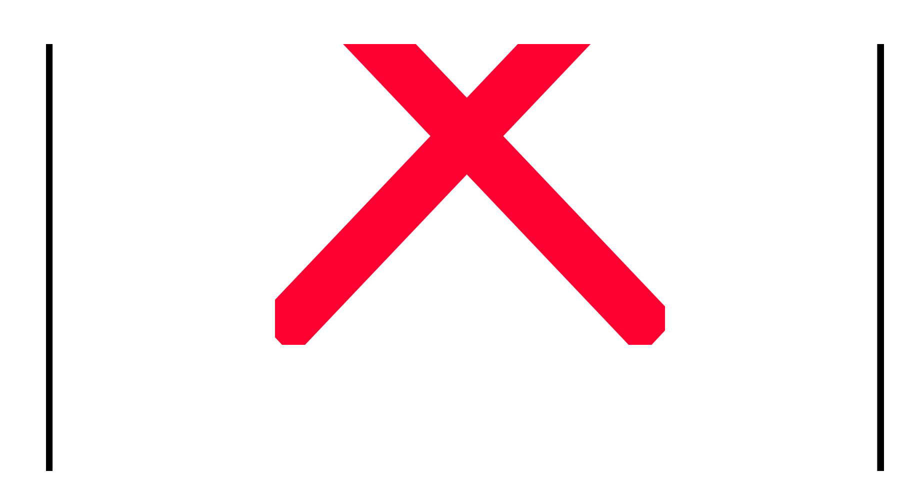


Рис. 35. «Чудесные превращения» маленького цилиндра:
а – он в три раза меньше большого, *б* – он меньше большого в восемь раз,
в – он кажется равным большому.
Однако везде реальный размер цилиндра одинаков

Таким образом, мы часто видим нечто таким не потому, что оно такое, а потому, что оно должно быть таким. В этом заключается особенность психического образа при восприятии.

4.3. Классификация и виды восприятия

В основу классификации восприятия положены следующие критерии:

- ведущий анализатор в восприятии;
- цель восприятия;
- степень организации;
- степень организации, направленность восприятия;
- форма отражения.

В соответствии с тем, какой анализатор играет в данном восприятии ведущую роль, различают: ***зрительные, слуховые, осязательные, кинестезические, обонятельные, вкусовые восприятия.***

При этом любое восприятие определено деятельностью перцептивной системы, т.е. не одного, а нескольких анализаторов. Значение каждого из них может быть неравнозначно: какой-то из анализаторов является ведущим, другие дополняют восприятие предмета или явления. Так, при слушании лекции ведущим является слуховой анализатор, через который воспринимается основная часть информации, но одновременно студент видит преподавателя, следит за его работой на доске, ведет записи в конспект.

В зависимости от цели восприятия бывают ***преднамеренные*** и ***непреднамеренные.***

Преднамеренные восприятия характеризуются тем, что в их основе лежит сознательно поставленная цель. Они связаны с известными волевыми усилиями. Так, преднамеренным восприятием будет слушание доклада, просмотр тематической выставки. Оно может быть включено в трудовую деятельность (например, рассматривание электрической схемы для определения возможной неисправности), а также может выступать как самостоятельная деятельность – ***наблюдение.***

Наблюдение – это произвольное целенаправленное восприятие какого-то объекта, проводимое по определенному плану с последующим анализом и обобщением полученных данных.

Непреднамеренные восприятия – это такие восприятия, при которых предметы окружающей действительности воспринимаются без специально поставленной задачи. Отсутствует в нем и волевая активность, почему оно и называется непроизвольным. Идя, например, по улице, мы слышим шум машин, видим их, воспринимаем окружающих людей и многое другое.

По степени организации восприятия могут быть ***организованными*** и ***неорганизованными.***

Организованное восприятие – это организованное, планомерное восприятие предметов или явлений окружающего мира. Организованное восприятие особенно проявляется при наблюдении. ***Неорганизованное восприятие*** – это обычное непреднамеренное восприятие окружающей действительности.

По направленности восприятия бывают ***внешненаправленными*** и ***внутренненаправленными***. ***Внешненаправленное восприятие*** – это восприятие предметов и явлений внешнего мира, а ***внутренненаправленное*** – восприятие собственных мыслей и чувств.

По форме существования отражаемой в восприятии материи выделяют:

- восприятие пространства, предметов, явлений окружающего мира;
- восприятие человека человеком;
- восприятие времени;
- восприятие движений.

Рассмотрим каждый из этих видов восприятия более подробно, начиная с *восприятия пространства*.

При восприятии пространства различают восприятие *величины, формы, объемности, глубины* (или удаленности) предметов, а также *линейную и воздушную перспективу.*

Восприятие величины, формы и объемности предметов

Восприятие величины, формы и объемности предметов обусловлено совместной деятельностью зрительных, мышечных и осязательных ощущений.

Основой восприятия величины предметов являются размеры объективно существующих предметов, изображения которых получаются на сетчатке глаза. Особенность строения человеческого глаза такова, что изображение предмета, находящегося на далеком расстоянии, будет меньшим, чем изображение равного ему предмета, расположенного близко от нас.

Восприятие формы – сложный процесс зрительного восприятия, при котором большое значение имеют движения глаз. При этом оптические данные обрабатываются мозгом в сочетании с данными глазодвигательных мышц глаз. Последние как бы ощупывают предмет и функционируют в качестве измерительного прибора.

При восприятии плоской формы существенное значение имеет отчетливое различение очертаний предметов, его контура. При восприятии объемной формы существенную роль играет глубинное зрение. Так, например, форма

куба вблизи кажется более вытянутой, а вдали – уплощенной. Тоннели, аллеи и другие подобные протяженные объекты при обзоре издали кажутся короче, чем при восприятии с близкого расстояния.

При восприятии формы предмета существенно его взаимодействие с фоном. В зрительном восприятии фон выступает основанием для системы отсчета – цветовые и пространственные характеристики объектов оцениваются относительно фона. Фон дает информацию о ситуации восприятия, обеспечивает константность восприятия. При совпадении контуров обоих объектов могут возникнуть так называемые двойственные фигуры. Так, на рис. 36 показана двойственная фигура, которая может восприниматься или как голова, или как дерево в ветреную погоду.

В то же время четкости восприятия содействует резкая очерченность контура объекта. Известно, что с различения контура объекта и начинается процесс восприятия, лишь после этого различаются его форма и структура.

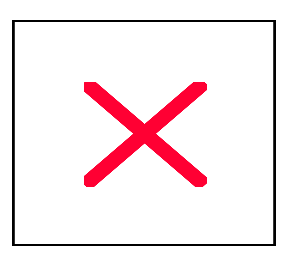


Рис. 36. Пример восприятия двойственной фигуры при совпадении контуров объектов

Но одно только зрение не может обеспечить правильного восприятия формы предметов. Это достигается при соединении зрительных ощущений с мышечно-двигательными и осязательными или представлениями, оставшимися от прошлого опыта. Так происходит непосредственное восприятие формы предмета, его рельефа путем ***осязания,*** в котором принимает участие кожный и двигательный анализаторы. В основе восприятия ***объемности предметов*** лежит бинокулярное зрение (видение с помощью двух глаз). При этом видении получаются два изображения на сетчатке левого и правого глаза. Эти изображения не совсем одинаковы: изображение предмета на сетчатке левого глаза отражает его больше с левой стороны, тогда как на сетчатке правого глаза отражается больше правая сторона предмета. Одновременное видение предмета двумя глазами создает впечатление объемности воспринимаемого предмета. При значительном удалении от нас предметов, когда их изображения на обеих сетчатках теряют свои различия, мы не воспринимаем объемности предметов, а лишь мыслим их объемными на основании представлений, сохранившихся от рассматривания на близком расстоянии. При этом большое значение имеют законы перспективы и светотени. Известно, что на плоской картине, руководствуясь правилами перспективы и светотеней, можно изобразить предметы так, что они будут восприниматься как объемные.

Линейная и воздушная перспективы

Существенное значение при восприятии пространства имеют ***линейная*** и ***воздушная перспективы***.

При линейной перспективе удаляющиеся линии как бы сходятся у горизонта. Например, линейная перспектива в виде сходящихся у горизонта железнодорожных рельсов показана на рис. 37.

Линейная перспектива усиливается ослаблением разницы между светом и тенью, а также выпадением отдельных мелких деталей.

По законам линейной перспективы размеры предметов по мере их удаления уменьшаются. Если же размеры предмета будут одинаковы, то при восприятии линейной перспективы они будут казаться разными. Так, например, показанные на рис. 38 равные кубы по мере удаления кажутся больше.

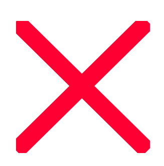


Рис. 37. Линейная перспектива в виде сходящихся у горизонта железнодорожных рельсов

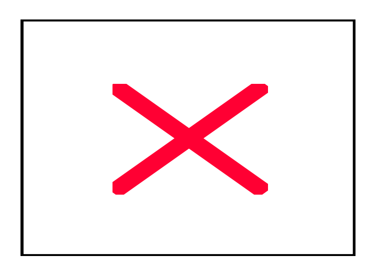


Рис. 38. Законы линейной перспективы. Равные кубы по мере удаления кажутся больше

Воздушная перспектива предполагает различное восприятие объектов действительности в зависимости от того или иного состояния воздуха и характера источника освещения. Например, воздушная перспектива состоит в некотором изменении цвета предметов под влиянием голубоватого оттенка воздуха. Голубоватый оттенок воздуха изменяет цвет предметов и тем самым в большей степени, чем дальше расположен этот предмет. Вот почему лес, расположенный далеко на горизонте, кажется нам голубоватым.

Влияние характера источника освещения в воздушной перспективе представляется следующим образом. При удалении от наблюдателя освещенные поверхности темнеют, а затененные – бледнеют, становятся бледно-серым силуэтом. Наоборот, чем ближе они к наблюдателю, тем светотень контрастнее, освещенные поверхности кажутся светлее, а затененные – темнее. Явление изменения светлоты цвета можно легко наблюдать на улице, особенно туманным утром или в дождь, когда дальние дома и предметы становятся едва различимыми пятнами (рис. 39).

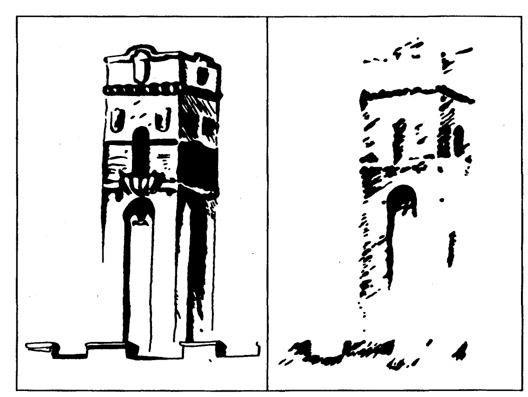


Рис. 39. Воздушная перспектива при восприятии здания в различную погоду

Пространственная перспектива определяется также по градиенту плотности. Определение глубины пространства ограничено порогом глубинного зрения.

Способность правильно оценивать пространственные отношения объектов называют ***глазомером.*** Различают статический и динамический глазомеры.

Статический глазомер – определение размеров неподвижных предметов с учетом их удаленности. ***Динамический глазомер*** – способность определять расстояние между движущимися объектами. Существуют значительные индивидуальные особенности глазомера, которые особенно проявляются при глазомерной оценке визуальных объектов, как это показано на рис. 40.

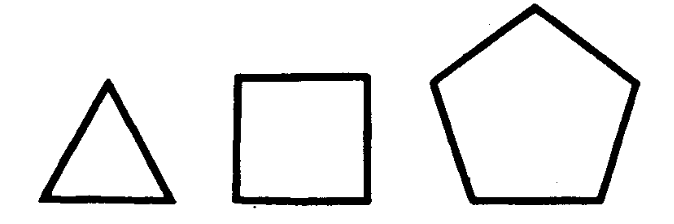


Рис.40. Глазомерная оценка трех фигур.
Иллюзия неравенства сторон при глазомерной оценке

Способность видеть самые мелкие предметы называется ***остротой зрения*** или разрешающей способностью глаза. Острота зрения равняется 1 (является нормальной), если человек различает объекты с угловым размером в 1 мин. Например, люди с нормальным зрением различают на расстоянии 100 м объекты величиной в 3 см.

Восприятие глубины

Восприятие глубины (или удаленности) достигается прежде всего с помощью бинокулярного зрения, т.е. видения двумя глазами. Восприятие удаленности предмета зависит не только от величины его изображения на сетчатке глаза, но и от силы напряжения глазных мышц, кривизны хрусталика. При восприятии далеких предметов хрусталик становится плоским. При восприятии близких объектов кривизна (выпуклость) его возрастает. Это изменение кривизны хрусталика в зависимости от удаленности рассматриваемых предметов называется ***аккомодацией.***

Правильно воспринимать расстояние до значительно удаленных от нас предметов с помощью лишь одного глаза (монокулярное зрение) мы не можем. Монокулярное зрение позволяет правильно оценивать расстояние только при удаленности от нас предметов на расстояние не больше 30 метров (рис. 41). Объясняется это тем, что ***аккомодация*** (т. е. изменение кривизны) хрусталика глаза, играющая главную роль при оценке расстояния при монокулярном зрении, обеспечивает ясное видение только на близком от нас расстоянии.

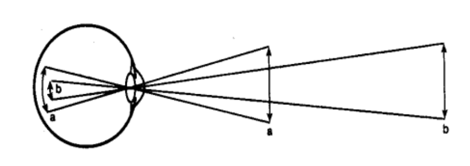


Рис.41. Относительный размер как монокулярный признак удаленности

В восприятии удаленности при расстояниях до предмета более 30 метров при бинокулярном зрении важную роль играет механизм ***конвергенции глаз*** (т. е. согласованное движение глаз, обеспечивающих ясное изображение предмета на их сетчатках). Мышечно-двигательные ощущения при конвергенции глаз позволяют нам судить о том, какие предметы ближе, какие дальше от нас. Так, например, для оценки удаленности объектов используется информация о величине угла конвергенции и дивергенции зрительных осей, как это показано на рис. 42.

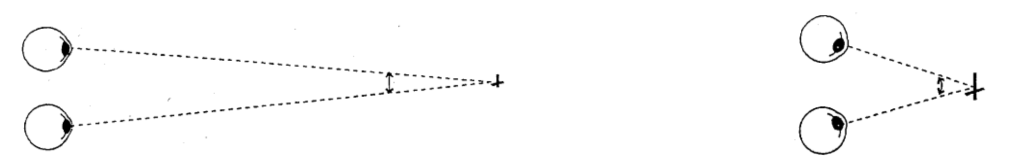


Рис. 42. Для оценки удаленности объектов используется информация о величине угла конвергенции и дивергенции зрительных осей

Процессы аккомодации и конвергенции происходят непроизвольно. Человек не думает о необходимости фокусировать изображение, этот процесс протекает автоматически. Он, как правило, не замечает того, что при переводе взгляда с близких объектов на дальние (или наоборот) в органе зрения происходят существенные изменения.

Тем не менее эти изменения можно наблюдать на следующем простом опыте. Закройте один глаз, а другим смотрите вдаль, на линию горизонта, после чего поместите перед этим глазом на расстоянии 30–40 см карандаш или ручку. Если вы сосредоточите свое внимание на линии горизонта, то горизонт будет виден четко и ясно, а карандаш нерезко и расплывчато.

При переводе же внимания на карандаш, четко будет виден карандаш, а горизонт при этом расплывается, будет нечетким.

Восприятие человека человеком

Как объект восприятия человек отличается особой социальной значимостью. При восприятии нового для себя человека субъект выделяет в нем те особенности его внешности, которые дают информацию о его психических и социальных качествах. При восприятии человека особенно выделяются: его осанка, походка, жестикуляция, мимика, голос, речь, поведенческие привычки и манеры. Ведущими признаками являются профессиональные характеристики человека, его социальный статус, основные нравственные и коммуникативные качества: злой, добрый, веселый, замкнутый, общительный и др.

Восприятие лица человека также происходит избирательно. Здесь в первую очередь срабатывает механизм влияния прошлого опыта и мышления, выделяющий в воспринимаемом изображении наиболее информативные места, на основе которых, соотнеся полученную информацию с памятью, можно составить о нем целостное представление. Изучение движений глаз человека, рассматривающего изображение человека, проведенное А. Л. Ярбусом, показало, что изображения содержат участки, несущие в себе наиболее интересную и полезную для восприятия информацию. При анализе таких элементов, на которых более всего останавливается взор в процессе рассматривания, обнаружено, что движения глаз фактически отражают процесс мышления. Установлено, что при рассматривании человеческого лица наблюдатель больше всего внимания уделяет глазам, губам и носу (рис. 43). Отличаются и опорная роль различных элементов лица при опознании (рис. 44).

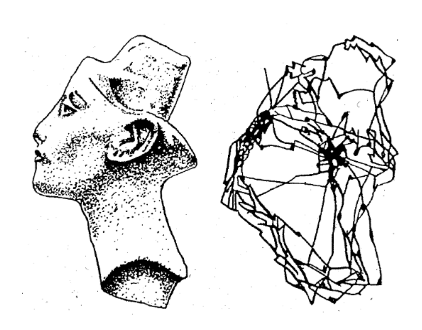


Рис. 43. Запись движения глаз (окулограмма)
при восприятии объекта

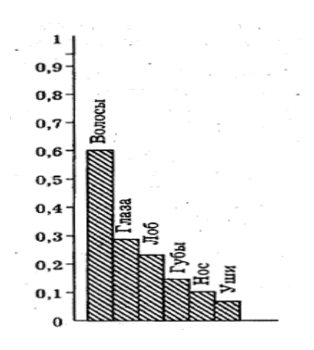


Рис. 44. Вероятность опорной роли элементов лица при опознании

Глаза и губы человека действительно являются наиболее выразительными и подвижными элементами лица, по характеру и движениям которых мы судим о психологии человека и его состоянии. Они многое могут ска-

зать наблюдателю о настроении человека, о его характере, отношении к окружающим людям и о многом другом.

Интересно отметить, что возникший по внешним признакам обобщенный образ человека часто влияет на взаимодействие с этим человеком.

Восприятие времени

Восприятие времени – это отражение объективной длительности, скорости, темпа, ритма и последовательности явлений действительности. Благодаря восприятию времени отражаются изменения, происходящие в окружающем мире. Структура восприятия времени дана на рис. 45.

При восприятии времени важное место занимает чувство времени. Чувство времени у человека не врожденное, оно развивается в процессе жизни на основе накопления опыта.

Поскольку время наряду с пространством есть форма существования материи, все наши анализаторы воспринимают движение материи не только в пространстве, но и во времени. Поэтому специального, самостоятельного анализатора времени нет. В отражении времени участвует весь комплекс анализаторов человека.

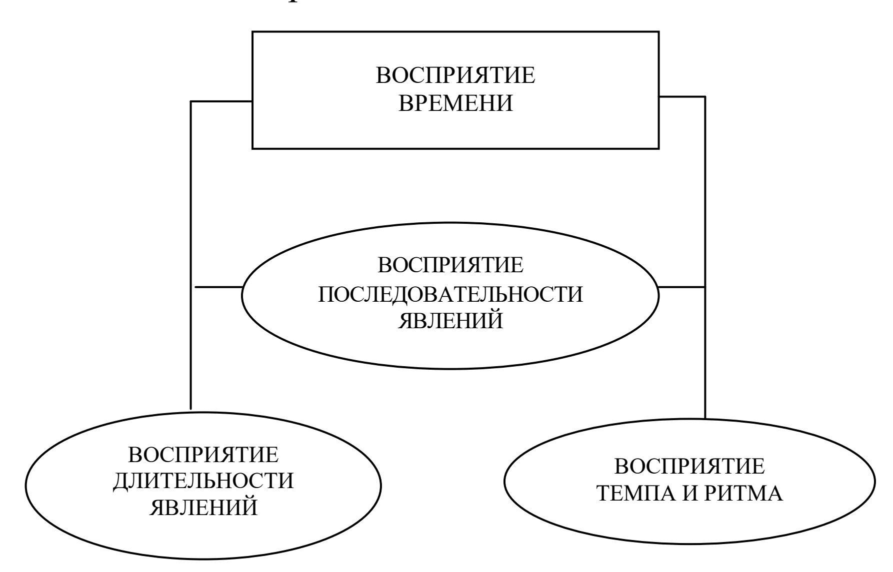


Рис. 45. Структура восприятия времени и его компоненты

В основе восприятия времени лежит ритмическая смена возбуждения и торможения. Ее динамика в нервной системе и составляет ***физиологическую основу*** восприятия времени. Временные промежутки определяются ритмическими процессами, происходящими в организме человека. Ритм в работе сердца, ритмическое дыхание, ритмический характер ежедневной жизни влияют на выработку рефлексов на время.

Восприятие длительности явлений. При оценке продолжительности событий и временных интервалов следует учитывать особенности субъективного восприятия времени. При положительных эмоциях время недо-

оценивается, а при отрицательных – переоценивается. Преуменьшение времени – это всегда результат доминирования возбуждения над торможением. Преувеличение времени связано с преобладанием торможения, которое возникает в результате воздействия однообразных, малозначимых раздражителей. При одинаковых условиях деятельности время менее 1 мин обычно преувеличивается, а время больше 5 – 10 мин – преуменьшается. Наиболее коротким кажется время, в течение которого надо успеть сделать многое.

Точному, непосредственному восприятию времени поддаются лишь короткие временные интервалы. Установлено, что наиболее точной оценке временных интервалов способствуют слуховые и кинестетические ощущения. Если событие совершается очень медленно, восприятие его длительности опирается на показатели, позволяющие делить время на определенные отрезки. Способность к оценкам малых интервалов времени, характерных в производственной деятельности развивается у человека довольно быстро. Как показали психологические исследования С. Г. Геллерштейна, достаточно пятидневных упражнений, чтобы человек смог хорошо оценивать время в 0,01–0,02 с и точно определить разницу во времени между 0,15 и 0,2 с.

Восприятие длительности времени зависит от содержания деятельности человека. Часы, дни и недели, заполненные значительными и интересными событиями, кажутся быстротечными, короткими. Отрезок времени, в течение которого не произошло ничего особенного, все было однообразно, привычно, представляется особенно длинным.

При воспоминании наблюдается другой характер оценки времени. Время, насыщенное в прошлом переживаниями, деятельностью, вспоминается как более продолжительное, а длительный период жизни, наполненный малоинтересными и однообразными событиями, вспоминается как быстро прошедший.

Восприятие последовательности явлений опирается на четкую расчлененность и объективно существующую смену одних явлений другими, а также связано с представлениями о настоящем, прошедшем и будущем, отражающими объективные, периодически повторяющиеся процессы в природе.

Восприятие темпа – это отражение скорости, с которой сменяют друг друга отдельные стимулы совершающегося во времени процесса (например, чередование звуков).

Восприятие ритма – это отражение равномерного чередования стимулов, их размеренности при воздействии предметов и явлений объективной действительности на наши органы чувств.

Восприятие движения

Восприятие движения – это отражение во времени положения объектов или самого наблюдателя в пространстве. Структура восприятия движения показана на рис. 46.

Наблюдая движения, прежде всего воспринимают:

- ***характер движения*** (сгибание, разгибание, отталкивание, подтягивание, приведение, отведение и т.п.);
- ***форму движения*** (прямолинейное, криволинейное, круговое и т. п.);
- ***амплитуду*** (размах) ***движения*** (полная, неполная);
- ***направление движения*** (направо, налево, вверх, вниз);
- ***продолжительность движения*** (краткое, длительное);
- ***скорость движения*** (быстрое или медленное, при циклических движениях – быстрый или медленный темп);
- ***ускорение движения*** (равномерное, ускоряющееся, замедляющееся, плавное, прерывистое).

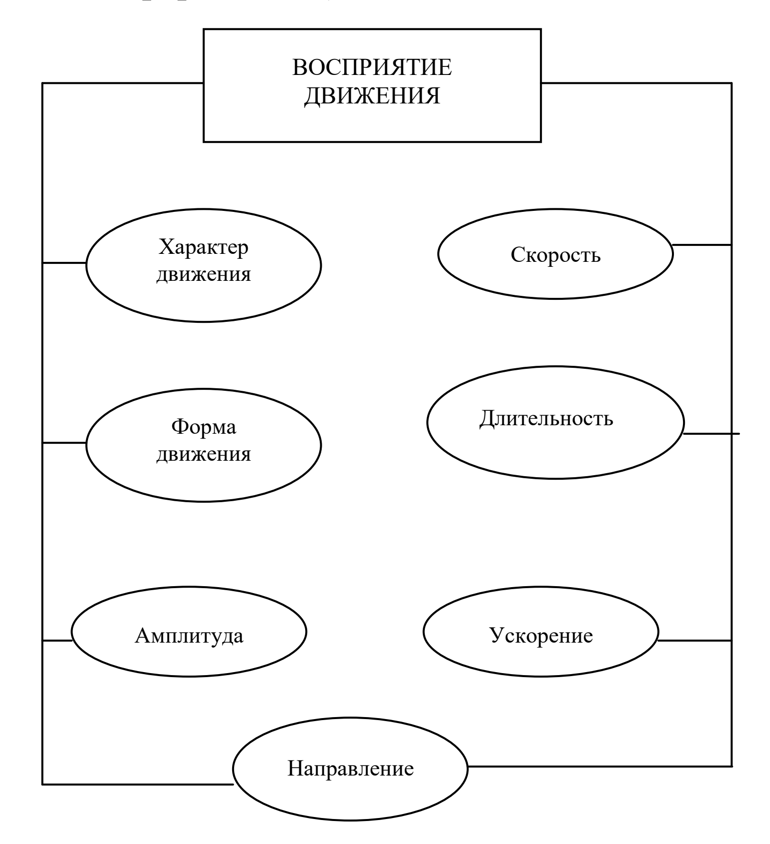


Рис. 46. Структура восприятия движения и его компоненты

Восприятие движения осуществляется в результате взаимодействия нескольких анализаторов: зрительного, двигательного, вестибулярного, слухового (при звучании движущегося предмета). Основным сигналом направления и скорости движения объекта являются мышечные раздражения от обоих глаз, следящих за предметом, головы при ее повороте в сторону движения предмета, а также раздражения, поступающие от сетчатки глаз,

на которых возникают изображения фиксируемого взором предмета. Усиление напряженности глазных мышц и связанное с этим определенное увеличение изображения на сетчатке глаз служат сигналом приближения объекта к наблюдателю. При удалении наблюдается обратная картина, и когда объект находится далеко, напряжение глазных мышц ослаблено (рис. 47).

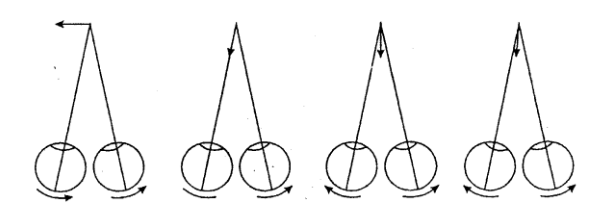


Рис. 47. Парная работа глаз – один из механизмов, обеспечивающих восприятие направления движения объектов

Экспериментально установлено (В. Я. Дымерский и др.), что точность восприятия человеком движения предметов зависит от нескольких условий:

- чем ближе к наблюдателю движущийся объект, тем точнее восприятие его скорости и направления;
- восприятие объекта движения при движении его перпендикулярно лучам зрения наблюдателя точнее, чем при движении вдоль лучей зрения;
- восприятие движения при центральном зрении точнее, чем при видении периферическим зрением;
- восприятие направления и скорости движения послеживающим взором точнее, чем неподвижным;
- восприятие точнее, если движение объекта происходит на фоне неподвижных объектов;
- точность восприятия движения увеличивается, если человек упражняется в оценках расстояний и оценках времени.

4.4. Индивидуальные различия в восприятии

В восприятии проявляются индивидуальные особенности людей, которые объясняются всей историей формирования каждой личности и характером ее деятельности. Прежде всего, различают два типа людей по их индивидуальному типу восприятия: ***аналитический*** и ***синтетический.***

Для людей ***аналитического*** типа восприятия характерно внимание к частностям, деталям, отдельным признакам предмета или явления. Лишь затем они переходят к выявлению общих моментов.

Люди ***синтетического*** типа восприятия проявляют больше внимание к целому, к основному в предмете или явлении, иногда в ущерб восприятию частных признаков. Если первый тип более внимателен к фактам, то второй – к значению их.

Однако многое зависит от знаний об объекте восприятия и от цели, стоящей перед человеком. Тип восприятия менее обнаруживается при непроизвольном восприятии и в тех случаях, когда перед человеком стоит цель сравнить два объекта. Психологические исследования по выявлению типов восприятия убедительно показали, что одни испытуемые преимущественно выделяют «абсолютные» свойства предметов, а другие – преимущественно отношения между этими свойствами. Первое характерно для ***аналитического*** типа, второе – для ***синтетического*** типа**.**

На восприятие влияют чувства, переживаемые человеком. Люди, отличающиеся повышенной эмоциональностью и впечатлительностью, гораздо чаще видят объективные факторы в свете своих личных переживаний, своих симпатий и антипатий. Тем самым в описание и оценку объективных фактов они невольно привносят налет субъективизма. Таких людей относят к субъективному типу восприятия в отличие от объективного типа, для которого характерна большая точность и в отношениях, и в оценках.

Глава 5. ВНИМАНИЕ

5.1. Общее понятие о внимании

Внимание не может быть поставлено в один ряд с такими психическими процессами как ощущение, восприятие, мышление. Являясь лишь одной из сторон этих процессов, оно необходимо и при восприятии, и при мышлении, и при действии. Например, можно со вниманием рассматривать картину, слушать лекцию, решать математическую задачу, выполнять необходимые движения при письме, рисовании, лепке и т. д.

На человека постоянно воздействует множество самых различных раздражителей. Сознание человека не в состоянии охватить одновременно с достаточной ясностью все эти объекты. Любая деятельность человека требует выделения объекта и сосредоточенности на нем. С одной стороны, из множества окружающих объектов, предметов и явлений человек выделяет те, которые представляют для него интерес, соответствуют его потребностям и жизненным планам.

С другой стороны, в каждый данный момент содержание психической деятельности связано с относительно небольшим количеством явлений или действий. Так, из большого количества раздражителей, действующих на человека в данный момент, он воспринимает не все, а только небольшое

число. Воспринимая со вниманием один раздражитель, он одновременно совершенно не воспринимает или воспринимает неясно остальные, которые не имеют отношения к его деятельности в данный момент.

При внимании психическая деятельность становится более организованной. Так, восприятие со вниманием всегда отличается упорядоченным характером: мы воспринимаем только то, что относится к задаче, которая стоит перед нами, не отвлекаемся на побочные раздражения, благодаря чему воспринимаем предметы и явления с большей ясностью. При слуховом восприятии, благодаря вниманию, мы подмечаем малейшие звуки, и именно те, которые необходимо услышать, отвлекаясь при этом от посторонних звуков. Когда врач внимательно выслушивает больного, он слышит очень много звуков и точно различает их, отделяя тоны правого желудочка сердца от тонов, исходящих от клапанов левого, и т. д.

Организующее значение имеет внимание и при процессах мышления. Когда мышление сопровождается сосредоточенным вниманием, оно протекает упорядочнее: мысли идут в определенной последовательности, каждая мысль закономерно вытекает из другой мысли, они увязываются друг с другом по существенным признакам, мышление приобретает стройный характер. При ослаблении внимания мышление становится неорганизованным: течение мыслительных процессов отличается отсутствием стройности, наблюдаются частые отвлечения мысли, устанавливаются случайные связи по несущественным признакам и т. п. При отсутствии внимания, например в состоянии дремоты, течение мыслей приобретает хаотический характер, они связываются друг с другом случайным образом, сменяют друг друга путем чисто механических ассоциативных связей, непланомерно, неупорядоченно.

Внешне внимание выражается в движениях, с помощью которых мы приспосабливаемся к лучшему выполнению требуемых действий. При этом лишние, мешающие этой деятельности движения затормаживаются. Так, если нам нужно со вниманием рассмотреть какой-нибудь предмет, мы поворачиваем свою голову в его сторону. Это приспособительное движение облегчает восприятие. Когда мы со вниманием что-нибудь слушаем, мы наклоняем соответственным образом голову, чтобы лучше слышать. Благодаря наличию таких приспособительных движений можно судить о внимании человека по его внешнему виду; мы можем сказать, что этот человек внимательно думает, тот внимательно слушает, третий внимательно смотрит, четвертый внимательно работает и т. д.

Таким образом, внимание повышает эффективность любой психической и двигательной деятельности. Оно выражается прежде всего в более ясном и отчетливом протекании психических процессов и в точном вы-

полнении связанных с ним действий. При внимательном восприятии получаемые при этом образы отличаются большей ясностью и отчетливостью. При наличии внимания процессы мышления, анализа, обобщения протекают быстро и правильно. В действиях, которым сопутствует внимание, движения выполняются аккуратно и четко. Эта ясность и отчетливость достигается тем, что при наличии внимания психическая активность протекает с большей интенсивностью, чем при его отсутствии.

Можно констатировать, что внимание всегда есть *сосредоточение* психической деятельности на определенных объектах и одновременно *отвлечение* от других объектов. Можно сказать поэтому, что внимание имеет *избирательный* характер: мы выбираем из большого числа объектов некоторые, на которых и сосредоточивается наша психическая деятельность. Благодаря этому при внимании осуществляется также определенная *направленность* деятельности.

Следовательно, **вниманием** *называют направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах или определенной деятельности при отвлечении от всего остального.*

Известно, что если человек не мобилизует своего внимания, то в его работе неизбежны ошибки, а в восприятии – неточности и пробелы. Не сосредоточив внимания, мы можем:

- смотреть и не видеть,
- слушать и не слышать,
- есть и не ощущать вкуса.

Внимание имеет большое значение для человека, поскольку:

1. ***Внимание организует человеческую психику*** на все многообразие ощущений.
2. С вниманием связаны ***направленность и избирательность познавательных процессов***
3. ***Вниманием определяются:***

- *точность и детализация восприятия* (внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображения);
- *прочность и избирательность памяти* (внимание выступает как фактор, способствующий сохранению нужной информации в кратковременной и оперативной памяти);
- *направленность и продуктивность мышления (*внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи).

4. В системе межличностных отношений ***внимание способствует лучшему взаимопониманию,*** адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов. Внимательный человек достигает в жизни большего, чем невнимательный.

5.2. Функции и теории внимания

Основными функциями внимания в сенсорных, мнемических и мыслительных процессах, а также в системе межличностных отношений являются следующие:

а) ***отбор значимых*** (т.е. соответствующих потребностям данной деятельности) воздействий и игнорирование других – несущественных, побочных, конкурирующих;

б) ***удержание данной деятельности***, сохранение в сознании образов определенного содержания до момента завершения деятельности, достижения поставленной цели;

в) ***регуляция и контроль*** за протеканием деятельности.

Внимание неразрывно связано с ***сознанием*** в целом. Эта связь раскрывается в наиболее известных психологических теориях внимания.

1. Согласно ***моторной теории*** Т. Рибо, интенсивность и продолжительность произвольного внимания непосредственно обусловлены интенсивностью и продолжительностью ассоциированных объектом внимания эмоциональных состояний. Состояние внимания всегда сопровождается не только эмоциональными переживаниями, но и определенными изменениями состояния организма. В качестве физиологического состояния внимание включает комплекс сосудистых, дыхательных, двигательных и других реакций. Состояние сосредоточенности внимания сопровождается движениями всех частей тела, которые вместе с органическими реакциями выступают как необходимое условие поддержания внимания. Двигательный эффект внимания состоит в том, что некоторые ощущения, мысли и воспоминания получают особую интенсивность и яркость вследствие сосредоточения на них всей двигательной активности.

2. В соответствии ***с теорией А.А. Ухтомского,*** физиологической основой внимания является доминантный очаг возбуждения в коре головного мозга, усиливающийся под воздействием посторонних раздражителей и вызывающий торможение соседних областей.

3. Согласно ***концепции внимания П.Я. Гальперина***, внимание является одним из составляющих ориентировочно – исследовательской деятельности. Оно представляет собой контроль за содержанием образа, мысли, другого феномена, имеющегося в данный момент в психике человека. Этот контроль осуществляется при помощи заранее составленного критерия, образца, что создает возможность сравнения результатов действия и его уточнения. Все акты внимания, выполняющие функцию контроля, являются результатом формирования новых умственных действий.

5.3. Свойства внимания

Рассматривая свойства внимания, отметим, что ***основными свойствами внимания*** являются: *сосредоточенность, устойчивость, объем, распределение, переключаемость***.**

Сосредоточенность внимания – это удержание внимания на одном объекте или одних действиях при отвлечении от всего остального. Сосредоточенность внимания зависит от возраста и опыта работы (с годами незначительно повышается), а также от состояния нервной системы (при небольшой' нервно-психической напряженности несколько повышается, а при высокой – понижается).

Сосредоточенным называется внимание, направленное на какой-либо один объект или вид действий. Например, человек может сосредоточенно писать, слушать, читать, выполнять какую-либо работу, следить за ходом спортивного состязания и т. д.

Во всех этих случаях его внимание сосредоточивается только на одном данном виде деятельности и не распространяется на другие: когда мы сосредоточенно читаем, мы не замечаем происходящего вокруг нас и часто даже не слышим обращенных к нам вопросов.

Сосредоточенное внимание характеризуется резко выраженными внешними признаками. Оно выражается в соответствующей позе, мимике, заторможенности всех лишних движений. Все эти внешние особенности имеют большое приспособительное значение, облегчая концентрацию внимания.

Сосредоточенное внимание отличается высокой степенью интенсивности, что делает его необходимым условием успешности выполнения отдельных важных для человека видов деятельности: сосредоточенное внимание необходимо учащемуся на уроке, спортсмену на старте, хирургу во время операции и т. д., так как только при сосредоточенном внимании эти виды деятельности .могут быть выполнены успешно.

Показателем *сосредоточенности*, или *концентрации*, внимания является его помехоустойчивость, определяемая силой постороннего раздражителя, способного отвлечь внимание от предмета деятельности. Чем сосредоточеннее внимание, тем выше предпосылка для более точного и успешного выполнения деятельности, и, следовательно, меньшего утомления.

Противоположным сосредоточенности является такое свойство внимания, как *рассеянность.* Психологи выделяют рассеянность обыкновенную (состояние внимания, когда оно не сосредоточивается на одном объекте, а непроизвольно переходит на другие) и мнимую, или "профессорскую" (проявляется в глубоком сосредоточении на чем-то одном, когда человек не замечает ничего другого).

Устойчивость внимания – это длительность сосредоточения на объекте или явлении или удержание требуемой интенсивности внимания в течение длительного времени. Устойчивость внимания определяется различными причинами:

Во-первых, индивидуальными физиологическими особенностями организма. Особенно влияют свойства нервной системы и общие состояние организма в данный момент времени.

Во-вторых, психическим состоянием (возбужденностью, заторможенностью и т.д.);

В-третьих, мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности, его значимостью для личности);

В-четвертых, внешними обстоятельствами при осуществлении деятельности.

Устойчивость внимания объясняется наличием выработанных в процессе практики динамических стереотипов нервных процессов, благодаря которым данная деятельность может совершаться легко и непринужденно. Когда такие динамические стереотипы не выработаны, нервные процессы излишне иррадиируют, захватывают ненужные участки коры, межцентральные связи устанавливаются с трудом, отсутствует легкость переключения с одних элементов деятельности на другие и т. д.

Устойчивость внимания повышается при соблюдении: а) оптимального темпа работы: при слишком замедленном или чрезмерно убыстренном темпе устойчивость внимания нарушается; б) оптимального объема работы; при чрезмерном объеме заданной работы внимание часто становится неустойчивым; в) разнообразия работы; однообразный, монотонный характер работы вредно отражается на устойчивости внимания; наоборот, внимание становится устойчивым, когда работа включает разнообразные виды деятельности, когда изучаемый предмет рассматривается и обсуждается с различных сторон.

Таким образом, у*стойчивость* внимания проявляется во времени, в течение которого человек может быть непрерывно сосредоточен на одном объекте. Чем больше это время, тем устойчивее внимание. Но даже при устойчивом внимании может кратковременно, непроизвольно и периодически изменяться его направленность. Это явление называется *колебанием* внимания. Устойчивость внимания на объектах любой деятельности – важнейшее условие высоких показателей в ней. Внимание будет более устойчивым при отсутствии отвлекающих его сильнодействующих посторонних раздражителей: звуковых, оптических и др. Устойчивость внимания падает при отклонении от оптимального для конкретного человека темпа и объема работы. Самым устойчивым оно будет в том случае, когда

с объектом внимания выполняется не только физическая работа, но и работа, требующая творческого мышления. Чем богаче по содержанию объект и чем больше интеллектуальных действий человек может совершить с ним, тем устойчивее его внимание на этом объекте.

Отвлекаемость внимания – свойство, противоположное устойчивости. В отличие от переключения, совершаемого преднамеренно и произвольно, внимание отвлекается всегда непроизвольно и чаще – при воздействии сильных посторонних раздражителей (шум в помещении, боль, резкие запахи, неожиданная смена обстановки и т. д.). Большинство людей, естественно, любит работать в спокойной обстановке, когда ничто не отвлекает их от дела, но человек должен приучить себя к работе в любых условиях, даже когда ему что-то мешает.

Рассматривая такие свойства внимания как сосредоточенность и устойчивость нельзя не остановится более подробно на таких важных характеристиках как *интенсивность* и *колебание* внимания, которые влияют на эффективность деятельности.

Интенсивность внимания характеризуется относительно большей затратой нервной энергии на выполнение данного вида деятельности, в связи с чем участвующие в этой деятельности психические процессы протекают с большей ясностью, четкостью и быстротой.

Внимание в процессе выполнения той или иной деятельности может проявляться с разной силой. Во время любой работы у человека бывают моменты очень напряженного, интенсивного внимания и моменты ослабленного внимания. Так, в состоянии большого утомления человек не способен к напряженному вниманию, не может сосредоточиться на выполняемой деятельности, так как его нервная система очень утомлена предшествующей работой, что сопровождается усилением тормозных процессов в коре и появлением сонливости, как охранительного торможения.

Интенсивность внимания выражается в большой сосредоточенности на данном виде работы и позволяет добиться лучшего качества совершаемых действий. Наоборот, снижение интенсивности внимания сопровождается ухудшением качества и уменьшением количества работы.

Колебание внимания выражается в периодической смене объектов, на которые оно обращается.

Колебания внимания следует отличать от повышения или понижения интенсивности внимания, когда в отдельные отрезки времени оно бывает то более, то менее напряженным. Колебания внимания наблюдаются даже при самом сосредоточенном и устойчивом внимании. Выражаются они в том, что при всей своей устойчивости и сосредоточенности на данной деятельности внимание в какие-то определенные моменты переходит с одного

объекта к другому с тем, чтобы через некоторый промежуток времени вновь вернуться к первому.

Периодичность колебаний внимания может быть хорошо показана в опытах с двойными изображениями (рис 49). На этом рисунке изображены одновременно как бы две фигуры: усеченная пирамида, обращенная к зрителю своей вершиной, и длинный коридор с выходом в конце. Если с напряженным вниманием смотреть на этот чертеж, мы последовательно, через определенные промежутки времени, будем видеть то усеченную пирамиду, то длинный коридор. Эта смена объектов будет наступать безотказно через определенные, приблизитель-

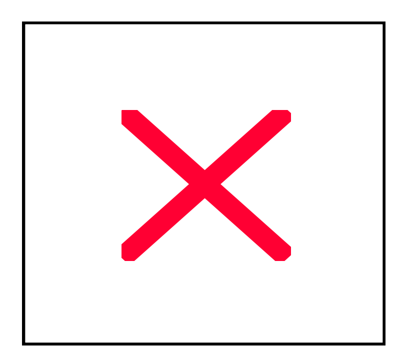


Рис.49. Колебания внимания при восприятии двойственных изображений.

но равные промежутки времени. Это явление и есть колебание внимания. В каждый данный момент в сознании человека протекает много психических процессов, отличающихся друг от друга по степени своей ясности. Кроме отчетливых образов предметов, на которые обращено наше внимание, в нем имеются смутные, иногда самые неясные представления или переживания, связанные с раздражителями, на которые в данный момент не обращено внимание. Например, когда студент внимательно слушает лекцию, он ясно и отчетливо воспринимаем речь лектора. Но, кроме того, в каждый данный момент в человеческом сознании будет отражаться также и та обстановка, в которой протекает лекция: вид аудитории, лица преподавателя и других студентов, слушающих и записывающих лекцию, солнечные блики на полу и т. д. Все эти дополнительные восприятия, конечно, не так ясны, как восприятия слов лектора, но все же они присутствуют в сознании во время слушания лекции. Можно отметить наличие в сознании также еще менее ясных представлений, связанных, например, с событиями, предшествовавшими лекции. Даже при самом напряженном внимании это содержание сознания и соотношение его отдельных элементов постоянно изменяются: слова лектора, на которых только что было сосредоточено внимание, станут в какой-то момент восприниматься смутно и неясно, а восприятие окружающей обстановки или представления о предстоящих после лекции делах отчетливо возникнут в сознании и заполнят его почти целиком.

Колебание внимания объясняется утомлением нервных центров в

процессе деятельности, выполняемой с напряженным вниманием. Деятельность определенных нервных центров не может продолжаться без перерыва с высокой интенсивностью. При напряженной работе соответствующие нервные клетки быстро истощаются и нуждаются в восстановлении израсходованных веществ. Наступает охранительное торможение, в результате которого возбудительный процесс в данных, только что усиленно работавших клетках ослабевает, возбуждение же в тех центрах, которые до этого были заторможены, повышается, и внимание отвлекается на посторонние раздражители, связанные с этими центрами. Но так как при работе имеется установка на длительное сохранение внимания именно на данной, а не на другой деятельности, мы тотчас преодолеваем эти отвлечения, как только основные центры, связанные с выполняемой работой, восстановят запас своей энергии.

Объем внимания. *Объем внимания характеризуется количеством объектов или их элементов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости в один момент.*

В любой практической деятельности внимание человека редко обращается на какой-нибудь один элемент. Даже тогда, когда оно обращено на один, но сложный предмет, в этом предмете имеется ряд элементов. При однократном восприятии такого объекта один человек может увидеть больше, а другой меньше элементов.

Чем больше предметов или их элементов воспринимается в один момент, тем больше объем внимания; чем меньше таких объектов человек схватываем в одном акте восприятия, тем меньше объем внимания и тем менее эффективной будет выполняемая деятельность.

В данном случае под «моментом» понимается такой краткий промежуток времени, в течение которого человек может воспринять предъявленные ему объекты только один раз, не успевая перевести взор с одного предмета на другой. Длительность такого отрезка времени составляет приблизительно 0,07 сек.

С помощью специального прибора — тахистоскопа — можно предъявить испытуемому на 0,07 сек. таблицу с нарисованными на ней двенадцатью различными фигурами, буквами, словами, предметами и т. п. За этот краткий промежуток времени испытуемый успеет увидеть ясно только некоторые из них. Количество объектов, правильно воспринятых в этих условиях (мгновенное восприятие), и характеризует объем внимания.

Различают два вида объема внимания – при одновременном и последовательном предъявлении раздражителей. В первом случае это максимальное количество объектов, которые можно осознанно воспринять за мгновение времени (чаще за 0,1 с) при их одновременном предъявлении, а

во втором случае – при последовательном предъявлении в течение 1–2 с.

Тем не менее считается, что численная характеристика среднего объема внимания составляет 5±2 единиц информации у детей и 7±2 – у взрослых..

Объем внимания может быть расширен путем тщательного изучения объектов и той ситуации, в которой их приходится воспринимать. Когда деятельность протекает в знакомой обстановке, объем внимания повышается и человек замечает больше элементов, чем тогда, когда ему приходится действовать в неясной или мало понятной ситуации. Объем внимания опытного, знающего данное дело человека будет больше, чем объем внимания неопытного, не знающего это дело человека.

Увеличение объема внимания может быть достигнуто в процессе его воспитания путем осмысления данной деятельности и накопления относящихся к ней знаний. Большое значение при этом имеет тренировка в данном виде деятельности, в ходе которой совершенствуется процесс восприятия и человек научается воспринимать отдельные элементы сложных объектов и ситуаций не изолированно, а группируя их по существенным связям.

Таким образом, чем больше объем внимания, тем больше чувственной информации получает мозг человека в единицу времени, а значит, у него возникает более богатая сенсорная база для её логической обработки.

Распределение внимания – это возможность одновременного выполнения индивидом двух или более видов деятельности. Сказанное не означает, что эти виды деятельности в буквальном смысле слова выполняются параллельно. Такое впечатление создается за счет способности человека быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, успевая возвращаться "к прерванному действию" до того, как наступит забывание.

Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении (в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания) область его распределения значительно сужается.

Следовательно, распределенным называется внимание, направленное одновременно на несколько объектов или видов деятельности.

Например, можно говорить о распределенном внимании, когда студент слушает и одновременно записывает лекцию, когда преподаватель во время лекции следит не за каким-либо одним, а за всеми, находящимися в поле его зрения студентами и подмечает все ли из них успевают записывать материал, Распределение внимания проявляется также тогда, когда шофер управляет автомобилем и в то же время внимательно следит за всеми препятствиями на его пути: дорогой, обочиной, другими автомобилями и т. п. Во всех этих случаях успешное выполнение деятельности зависит от

способности человека направить свое внимание одновременно на несколько разнородных объектов или действий.

При распределенном внимании каждый из охватываемых им видов деятельности протекает при относительно меньшей интенсивности внимания, чем тогда, когда оно сосредоточено только на одном каком-либо объекте или действии. Однако в целом распределенное внимание требует от человека значительно больших усилий и затраты нервной энергии, чем сосредоточенное.

Распределенное внимание является необходимым условием успешного выполнения многих сложных видов деятельности, по самой своей структуре требующих одновременного участия разнородных функций или операций.

Переключаемость внимания – это способность быстро выключаться из одних видов деятельности и включаться в новые виды деятельности, соответствующие изменившимся условиям. Подобный процесс может осуществляться как на *непроизвольной*, так и на *произвольной* основе.

Непроизвольная переключаемость внимания может свидетельствовать о его неустойчивости. Однако это не всегда негативное качество, так как оно способствует временному отдыху организма и анализатора, сохранению и восстановлению нервной системы и работоспособности организма в целом. Вместе с тем, можно говорить о переключаемости, когда происходит преднамеренный перенос внимания с одного объекта на другой или с одних его элементов на другие.

Переключаемость внимания зависит от подвижности нервной системы, и, следовательно, она выше у людей более молодого возраста. В состоянии нервно-психического напряжения этот показатель снижается (возможно, компенсаторно) за счет повышения устойчивости и сосредоточенности.

Способность переключать внимание во многом зависит от темперамента. Сангвиник, например, легко и быстро переключает внимание с одного объекта на другой, флегматик–без затруднений, но медленно, у холерика внимание переключается с трудом, но уж если он переносит его, то быстро. У меланхолика имеется потребность в относительно частом переключении внимания в связи с повышенной утомляемостью от однообразной психической деятельности. Легко переключается внимание с менее интересного объекта на более интересный, с менее значимого на более значимый, с трудного дела на более легкое, с известного на неизвестное. В обратном направлении внимание переключается с трудом и медленнее, но это зависит еще и от волевых особенностей человека, его натренированности в совершении этого действия.

5.4. Виды внимания

Рассмотрим основные виды внимания.

1. В зависимости **от активности личности** выделяют: *непроизвольное, произвольное и постпроизвольное (послепроизвольное) внимание.*

Непроизвольное (непреднамеренное) внимание возникает без намерения человека увидеть или услышать что-либо, без заранее поставленной цели, без усилий воли.

Непроизвольное внимание вызывается внешними причинами— теми или другими особенностями действующих на человека в данный момент объектов. Особенности, благодаря которым внешние предметы могут привлекать наше внимание, следующие.

Интенсивность раздражителя. Более сильный, чем другой, одновременно с ним действующий на организм, объект (более сильный звук, более яркий свет, более резкий запах и т. д.) скорее привлечет к себе внимание. Однако это свое свойство объекты сохраняют лишь до тех пор, пока человек не привык к данной степени интенсивности. Даже очень сильные раздражители, если они стали привычными, перестают привлекать внимание.

Новизна, необычность объектов. Иногда даже и не выделяющиеся своей интенсивностью объекты привлекают к себе внимание, если только они для нас новы; например, некоторые изменения в привычной обстановке, появление нового лица в аудитории или компании и т. д.

Резкая смена, а также *динамичность* объектов, часто наблюдающиеся при сложных и длящихся долгое время действиях, например при наблюдении за спортивным состязанием, восприятии кинокартины и т. д. В этих случаях нарушение относительно спокойного течения раздражителей вследствие внезапного усиления или ослабления отдельных раздражителей, введения паузы или изменения ритма и темпа движений невольно привлекает внимание.

Зная особенности раздражителей, благодаря которым они способны привлечь к себе внимание, можно легко вызвать непреднамеренное внимание у тех или иных лиц: громкий голос, четкая команда привлекут внимание студентов к требованиям преподавателя; яркий красочный плакат заставит со вниманием воспринять его содержание; введение какого-либо нового приема в методику преподавания обострит внимание учащихся и поможет лучшему усвоению учебного материала.

Непреднамеренное внимание характеризуется следующими основными особенностями:

- При непреднамеренном внимании человек предварительно не готовится к данному восприятию или действию.
- Непреднамеренное внимание наступает внезапно, немедленно вслед за воздействием раздражения и в своей интенсивности обусловливается особенностями вызвавших его раздражений.
- Непреднамеренное внимание скоропреходяще: оно длится, пока действуют соответствующие раздражители, и, если не принять необходимых мер к его закреплению в форме преднамеренного,— прекращается.

Произвольное (преднамеренное) внимание активное, целенаправленное сосредоточение сознания, поддержание уровня которого связано с определенными волевыми усилиями, необходимыми для борьбы с более сильными воздействиями. Раздражителем в этой ситуации является мысль или приказ, произносимый про себя и вызывающие соответствующее возбуждение в коре головного мозга. Произвольное внимание зависит от состояния нервной системы (снижается при расстроенном, чрезмерно возбужденном состоянии) и определяется мотивационными факторами: силой потребности, отношением к объекту познания и установкой (неосознаваемой готовностью воспринимать предметы и явления действительности определенным образом). Этот вид внимания необходим для усвоения навыков, от него зависит работоспособность.

Исходя из этого произвольное внимание отличают следующие характеристики:

- *Целенаправленность.* Произвольное внимание определяется задачами, которые человек ставит перед собой в той или иной деятельности. При преднамеренном внимании не всякие объекты привлекают внимание, а только те, которые стоят в связи с задачей, выполняемой человеком в данный момент; из многих объектов он выбираем те, которые нужны в данном виде деятельности.
- *Организованность.* При произвольном внимании человек заранее готовится быть внимательным к тому или другому предмету, сознательно направляет свое внимание на этот предмет, проявляет умение организовать необходимые для данной деятельности психические процессы.
- *Повышенная устойчивость.* Преднамеренное внимание позволяет организовать работу на более или менее долгое время, оно связано с планированием этой работы.

Эти особенности произвольного внимания делают его важным фактором успешности той или иной деятельности.

Итак, произвольное внимание требует значительных энергозатрат, а поэтому при узкой направленности на один, особенно малосодержательный объект, быстрее утомляет человека, чем внимание непроизвольное. Без произвольного внимания человек не может действовать планомерно и

достигать целей, которые он намечает. Без него не обходится даже "хобби", потому что и в последнем можно также найти неинтересные моменты.

Характеристика ***постпроизвольного внимания*** содержится уже в самом его названии: оно наступает после произвольного, но качественно от него отличается. Когда при решении задачи появляются первые позитивные результаты, возникает интерес, происходит автоматизация деятельности. Ее выполнение уже не требует специальных волевых усилий и ограничено лишь утомлением, хотя цель работы сохраняется. Этот вид внимания имеет большое значение в учебной и трудовой деятельности.

Послепроизвольное внимание носит целенаправленный характер, но не требует специальных волевых усилий. Оно обладает устойчивостью произвольного и энергетической экономностью непроизвольного внимания. Послепроизвольное внимание – это то непроизвольное внимание, которое "рождается" из ранее организованного произвольного внимания. Так, иногда бывает трудно сосредоточить внимание при чтении книги, статьи, но вот ее содержание захватило, увлекло читателя, и он не заметил, как произвольное внимание перешло в послепроизвольное. Это самый продуктивный вид внимания, с которым связывается и наиболее эффективная интеллектуальная и физическая деятельность. Если у человека возникло послепроизвольное внимание, ему трудно переключиться на другой объект.

2. **По характеру направленности** выделяют: внешне направленное и внутреннее внимание.

Внешне направленное (перцептивное) внимание направлено на окружающие объекты и явления, а ***внутреннее –*** на собственные мысли и переживания.

3. **По происхождению** выделяют: природное и социально обусловленное внимание.

Природное внимание – это врожденная способность человека избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны.

Социально обусловленное внимание складывается в течение жизни субъекта (прижизненно) в результате обучения и воспитания. Оно связано с избирательным сознательным реагированием на объекты, с волевой регуляцией поведения.

4. **По механизму регуляции** выделяют: непосредственное и опосредованное внимание.

Непосредственное внимание не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направленно и который соответствует актуальным интересам и потребностями человека.

Опосредованное внимание регулируется с помощью специальных средств, например жестов.

5. **По своей направленности на объект** различают следующие формы внимания:

- ***сенсорное*** (направлено на восприятие),
- ***интеллектуальное*** (направлено на мышление, работу памяти),
- ***моторное*** (направлено на движение).

6. **По динамике интенсивности** различают: статическое и динамическое внимание.

Статическим называется такое внимание, высокая интенсивность которого легко возникает в самом начале работы и сохраняется на протяжении всего времени ее выполнения. Такое внимание не требует особого «разгона», постепенного накапливания; оно с самого начала работы отличается максимальной степенью интенсивности. Отличающийся статическим вниманием ученик сразу же включается в учебную работу, как только начался урок, и сохраняет более или менее на одном уровне эту интенсивность внимания во все время работы.

Статическое внимание характеризуется также легким переключением на новые виды работы при переходе, например, от одного материала к другому.

Динамическое внимание отличается противоположными качествами; в начале работы оно не интенсивно; человеку требуется известное усилие для того, чтобы заставить себя быть внимательным к данному виду действий; он медленно втягивается в работу; первые минуты проходят у него в постоянных отвлечениях, и лишь постепенно и с трудом он сосредоточивается на работе.

Для динамического внимания характерно также затрудненное переключение с одного вида работы на другой. Это объясняется, с одной стороны, тем, что при динамическом внимании достигнутая степень сосредоточенности в отношении данной работы сохраняется длительное время, даже тогда, когда наступило время перейти к новому виду деятельности. С другой стороны, эта затрудненность переключения связана с тем, что переход к новому виду работы опять требует раскачки, разгона, постепенного вхождения в эту работу.

Динамическое внимание обычно связано с неумением планировать работу и правильно распределять свои силы: человек не видит отдаленных перспектив своей работы, не представляет себе достаточно ясно тех операций, их объема и последовательности, которые он должен совершить, не умеет правильно распределять свои усилия.

Итак, внимание – наиболее общий показатель активности любого из

познавательных психических процессов и интеллектуальной деятельности человека в целом. Временное или длительное снижение устойчивости внимания, ослабление его концентрации (обыкновенная рассеянность) и других его свойств прежде всего свидетельствуют об интеллектуальном или физическом утомлении человека или об ухудшении его здоровья.

Как уже отмечалось, причины снижения различных показателей внимания могут быть следующие:

- слабый тип нервной системы и связанная с ним повышенная утомляемость (присущи людям с меланхолическим темпераментом),
- истощение в результате систематических физических и интеллектуальных перегрузок или систематического недосыпания,
- различные заболевания,
- астенические состояния,
- конфликтные ситуации,
- неупорядоченный режим дня,
- отвлекающие (шумовые) раздражители при выполнении работы,
- отсутствие доброжелательного отношения членов семьи друг к другу,
- пристрастие к алкогольным напиткам и др.

Нарушение внимания наблюдается также при органических поражениях головного мозга, прежде всего его лобных долей.

Глава 6. ПАМЯТЬ

Можно ввести несколько определений для каждого сущего. То, чего уже нет – прошлое. То, чего еще нет – будущее. То, чего еще нет, но уже есть – «пространство» созидания. То, чего уже нет, но еще есть – совокупность сохраняемой на различных носителях информации, создающая длительность.

Последние два измерения описывают то, что принято называть настоящим. То, чего еще нет, но уже есть – область начала события, еще не проявленного. Это область создающегося. То, чего уже нет, но еще есть, это «пространство» произвола. Прошлое, остающееся в настоящем и сохраняющее свое влияние.

Субъект может находиться в одном из двух измерений. Пребывая в том, что уже есть, но еще нет, он становится частью необходимого, проводником созидающегося. Это пребывание переживается как «мне хочется», и выражается во вдохновении, интуиции, творчестве. Пребывая в том, чего уже нет, но еще есть, субъект совершает волевые усилия. Это пребывание переживается как «я хочу». (Это можно проиллюстрировать таким примером: я хочу спать, но мне не хочется). Это область сознания, логического анализа, социального я. Все это опирается на память. Мы говорим:

«он себя помнит», «находясь в ясном уме и здравой памяти», «пришел в беспамятство», - говоря о сознании человека, о его способности понимать.

6.1. Основные определения

Память – это психический процесс, состоящий в запоминании, сохранении и последующем воспроизведении индивидом своего опыта. Память, в той или иной степени, имеется у всех живых организмов, но память человека стоит на много порядков выше. Эволюционно исходными видами памяти являются память генетическая и механическая.

Генетическая память – память, которая хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Возможно, в ней записаны архетипы, открытые К.Г. Юнгом.

Механическая – это механическая способность к обучению, к приобретению какого-то опыта. Данная память накапливается, но не сохраняется, а исчезает с самим организмом. Понятие "механическая память" означает память, которая основана на повторении, без осмысливания совершаемых действий и запоминаемого материала.

Данные виды памяти существуют у всех живых существ, хотя и в разной степени развития. Но человек гораздо более сложен: прежде всего, у человека есть речь как сильный инструмент запоминания; человек также обладает *произвольной, логической и опосредованной памятью*, чего нет у животных. Другими словами, человек использует для запоминания и хранения информации свою волю, мышление, различные средства запоминания (записи, тексты и т.д.). Человек выходит далеко за рамки органических возможностей в использовании памяти.

Принято считать, что физиологической основой памяти являются так называемые последовательные временные связи, которые возникают в коре полушарий головного мозга, по принципу образования условных рефлексов.

Как было сказано выше, память - это *психический процесс*, обеспечивающий, *накопление (запоминание), сохранение и воспроизведение* индивидом своего опыта. Другое определение, говорит, что память – это способность вспоминать отдельные переживания из прошлого, осознавая не только само переживание, а его место в истории нашей жизни, его размещение во времени и пространстве. Память трудно свести к одному определению, но подчеркнем, что это совокупность процессов, которые обеспечивают познавательные возможности человека. Память охватывает все впечатления об окружающем мире, которые возникают у человека. Вместе с тем память развернута в будущее. Вся сохраняемая информация содержит в себе ожидание возможности повторения ее содержания в последующем опыте субъекта.

Еще один важный факт: память хранит очень разные элементы нашего опыта: перцептивный опыт, интеллектуальный опыт, эмоциональный и моторно-двигательный. Память о чувствах и эмоциях может сохраняться хуже чем образная или интеллектуальная память о конкретных событиях.

Приведенная ниже на рис.50 схема суммирует, что включает в себя понятие "память".

6.2. Основные свойства памяти

К наиболее важным свойствам памяти относятся: *длительность, быстрота (запоминания и воспроизведения), точность, готовность, объем* (рис. 51). От этих характеристик зависит то, насколько продуктивна память человека.

Объем – способность одновременно сохранять определенное количество информации. Средний объем кратковременной памяти - 7 различных элементов (единиц) информации.

Быстрота запоминания – отличается у разных людей. Скорость запоминания можно увеличить с помощью специальных тренировок памяти.

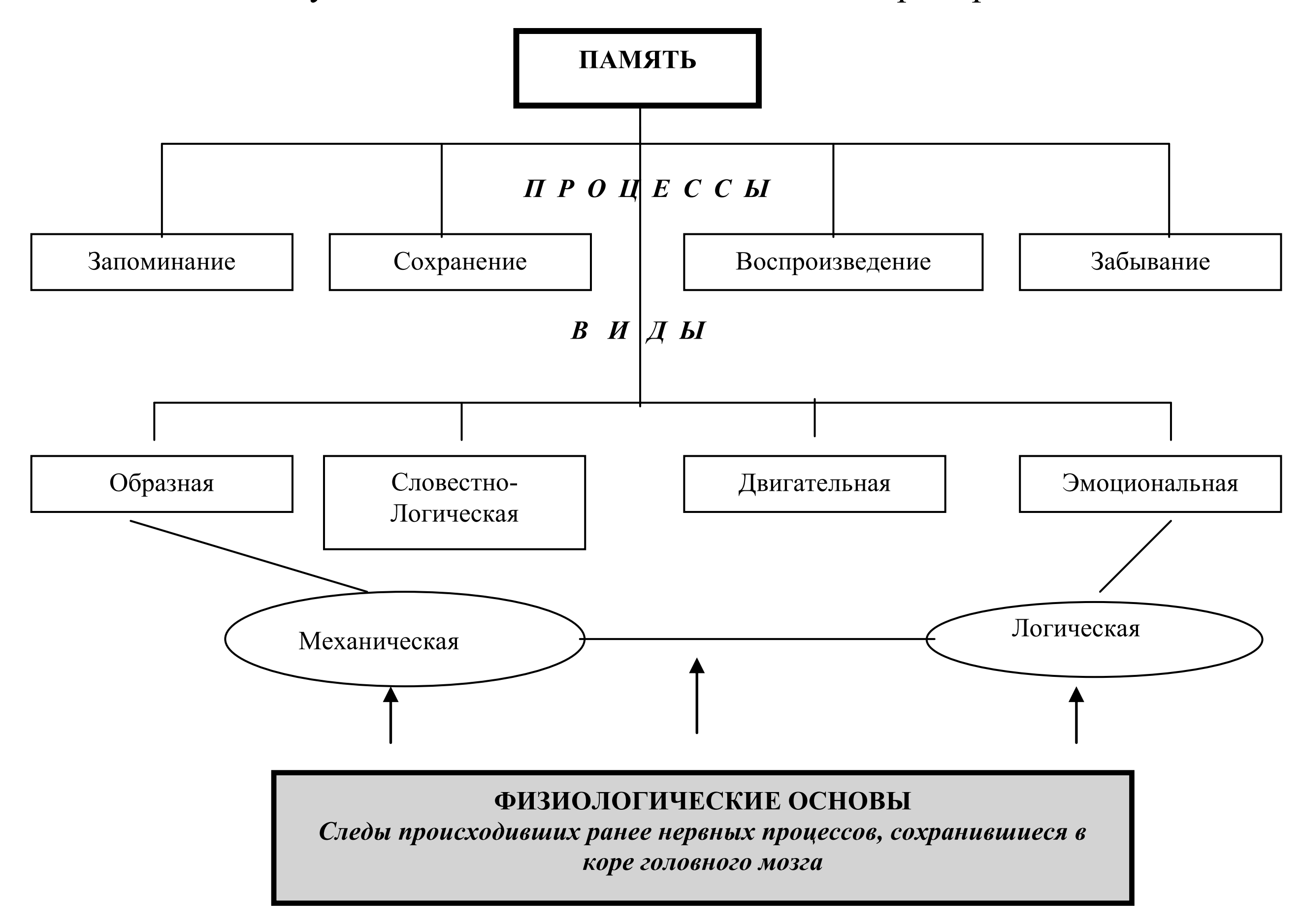


Рис.50. Структура понятия "память"

Точность – проявляется в адекватном воспроизведении фактов и событий, с которыми сталкивался человек, а также в адекватном воспроизведении содержания информации.

Длительность – определяется временем сохранения информации. Также очень индивидуальное качество: некоторые люди могут вспомнить лица и имена школьных друзей много лет спустя, некоторые забывают их спустя всего несколько месяцев. Длительность памяти имеет избирательный характер.

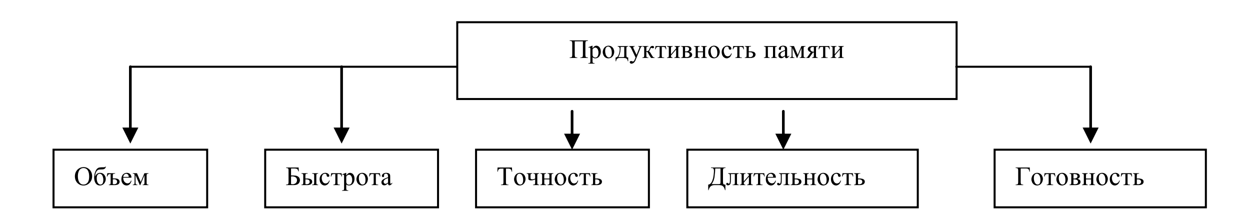


Рис. 51. Основные свойства памяти

Готовность к воспроизведению – способность быстро извлекать информацию из памяти. Именно благодаря этой способности мы можем эффективно использовать приобретенный ранее опыт.

Индивидуальные особенности памяти. Следует отметить, что, когда речь идет о психических явлениях, довольно трудно разложить их "по полочкам" и вывести единый шаблон. То же относится и к памяти, ведь, несмотря на многочисленные и многолетние исследования, которые проводятся психологами и нейрофизиологами, механизмы памяти все еще мало изучены.

Память нельзя рассматривать в отрыве от особенностей и свойств личности. Важно понимать, что у разных людей разные функции памяти развиты неодинаково. Разница может быть ***количественной,*** например***:***

- в различной скорости запоминания;
- в прочности сохранения;
- в легкости воспроизведения, точности и объеме запоминания. Например: некоторые люди хорошо запоминают материал, но

потом плохо его воспроизводят. Другие же, наоборот, с трудом запоминают, но долго хранят в памяти накопленную информацию.

Разница может быть также ***качественной*** или отличаться по своей ***модальности,*** т.е. в зависимости от того, какой вид памяти доминирует. В зависимости от этого в человеке может больше проявляться *зрительная, слуховая или двигательная память*. Одному человеку, чтобы запомнить, нужно прочитать материал, у другого больше развито слуховое восприятие, третьему нужны зрительные образы. Известно, что "чистые" виды памяти встречаются редко, в жизни чаще всего различные типы памяти

смешиваются: *зрительно-двигательная, зрительно-слуховая и двигательно-слуховая память* являются наиболее типичными.

Встречается такое феноменальное индивидуальное свойство, как ***эйдетическая память***. Примером может служить человек, который после однократного восприятия материала и очень небольшой умственной обработки все же продолжает "видеть" материал и прекрасно восстанавливает его даже по прошествии долгого времени. На самом деле такой вид памяти в той или иной мере не так уж и редок, особенно у детей, но в последствии исчезает у взрослых из-за его недостаточного упражнения. Тем не менее этот вид памяти может быть чрезвычайно развит у некоторых людей (чаще всего у художников, музыкантов, там, где требуется точное воспроизведение увиденного). У каждого человека больше всего развиваются те виды памяти, которые им чаще всего используются.

Память также зависит от таких индивидуальных особенностей личности, как

- Интересы и склонности личности (то, чем человек больше интересуется, запоминается без труда);
- Отношение личности к той или иной деятельности;
- Эмоциональное состояние (доказано, что существует связь между модальностью переживания и тем, как оно удерживается в памяти. Приятные переживания удерживаются гораздо лучше, чем неприятные. Память вообще оптимистична по природе: человек всегда стремится забывать неприятное, а воспоминания о страшных трагедиях с течением времени утрачивают остроту);
- Физическое состояние;
- Волевое усилие.

6.3. Виды памяти

Существуют разные классификации видов человеческой памяти:

- по участию воли в процессе запоминания;
- по психической активности, которая преобладает в деятельности;
- по продолжительности сохранения информации;
- по свойству материала и способа запоминания.

По характеру участия воли память делят на непроизвольную и произвольную.

Непроизвольная память означает запоминание и воспроизведение автоматически, без всяких волевых усилий.

Произвольная память подразумевает случаи, когда ставится цель – запомнить, и для запоминания используются волевые усилия.

Доказано, что непроизвольно запоминается материал, который интересен для человека, который имеет большое для него значение.

По характеру психической деятельности

По характеру психической деятельности, с помощью которой человек запоминает информацию, память делят на *двигательную, эмоциональную (аффективную), образную* и *вербально-логическую.*

В свою очередь, образную память делят по виду анализаторов, которые участвуют при запоминании впечатлений человеком. Образная память может быть *зрительной, слуховой, обонятельной, осязательной* и *вкусовой.*

Двигательная память – запоминание, сохранение и воспроизведение простых и сложных движений. Эта память активно участвует в развитии двигательных (трудовых, спортивных) умений и навыков. Все мануальные движения человека связаны с этим видом памяти. Эта память проявляется у человека раньше всего и крайне необходима для нормального развития ребенка.

Эмоциональная память – память на эмоции и чувства. Особенно этот вид памяти проявляется в человеческих взаимоотношениях. Как правило, то, что вызывает у человека эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на длительный срок. Как уже было упомянуто, приятные события запоминаются лучше, чем неприятные. Данный вид памяти играет важную роль в мотивации человека, и начинает проявлять себя примерно с 6 месяцев.

Образная память связана с запоминанием и воспроизведением чувственных образов предметов и явлений, их свойств и отношений между ними. Данная память начинает проявляться в возрасте двух лет и достигает своей высшей точки к юношескому возрасту. Образы могут быть разными: человек запоминает как образы разных предметов, так и общее представление о них с каким-то абстрактным содержанием. Запоминать образы помогают разные анализаторы. У разных людей более активны разные анализаторы.

Зрительная память связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов. Люди с развитой зрительной памятью обычно имеют хорошо развитое воображение и способны "видеть" информацию, даже когда она уже не воздействует на органы чувств. Она очень важна для людей некоторых профессий: художников, инженеров, композиторов.

Слуховая память – это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков: речи, музыки. Такая память особенно необходима при изучении иностранных языков, музыкантам.

Осязательная, обонятельная и вкусовая память – память на соответствующие образы.

Вербально-логическая память – память на слова, мысли и логические отношения. В данном случае человек старается понять усваиваемую информацию, прояснить терминологию, установить все смысловые связи и только после этого запомнить материал. Людям с развитой вербально-логической памятью легче запоминать словесный, абстрактный материал, понятия, формулы. Логическая память при ее тренировке дает очень хоро-

шие результаты и гораздо более эффективна, чем просто механическое запоминание. Некоторые исследователи считают, что эта память формируется и начинает "работать" позже других. П. П. Блонский называл ее "память-рассказ". Она появляется у ребенка уже в 3 - 4 года, когда начинают развиваться самые основы логики. Развивается с обучением ребенка основам наук.

По продолжительности сохранения информации выделяют сенсорную, кратковременную, оперативную и долговременную память.

Сенсорная память. Данная память удерживает материал, который был только что получен органами чувств, без какой-либо переработки информации. Длительность данной памяти от 0,1 до 0,5 с. Часто в этом случае человек запоминает информацию без сознательных усилий, даже против своей воли. Эта память основана на инерции ощущений. Данная память проявляется у детей еще в дошкольном возрасте, но с годами ее значение для человека возрастает.

Кратковременная память. Обеспечивает хранение информации в течение короткого промежутка времени: в среднем около 20 с. Этот вид памяти может функционировать при однократном или очень кратком восприятии. Эта память также работает без сознательного усилия для запоминания, но с установкой на будущее воспроизведение. В памяти сохраняются самые существенные элементы воспринятого образа. Кратковременная память "включается", когда действует так называемое *актуальное сознание человека (т.е. то, что осознается человеком в данный момент).*

Информация вводится в кратковременную память с помощью обращения внимания на запоминаемый объект. Например, человек, только что посмотревший на часы, может не ответить на вопрос, какие цифры, римские или арабские, изображены на циферблате. Он целенаправленно не обращал на это внимания, и, таким образом, информация не попала в кратковременную память.

Объем кратковременной памяти очень индивидуален. Существуют различные методы его измерения. В связи с этим необходимо сказать о такой особенности кратковременной памяти, как **свойство замещения**. Когда индивидуальный объем памяти переполняется, новая информация частично замещает хранящуюся там, а старая информация часто безвозвратно исчезает. Хорошим примером могут быть трудности при запоминании обилия фамилий и имен людей, с которыми мы только что познакомились. Человек способен удержать в кратковременной памяти не больше имен, чем позволяет объем его памяти.

Сделав сознательное усилие, можно удержать материал в кратковременной памяти дольше и обеспечить его перевод в оперативную память. Это лежит в основе *запоминания путем повторения.* При этом отсеивается нужная информация и остается то, что потенциально полезно. Кратковременная память организовывает мышление человека, так как мышление

"черпает" информацию и факты именно из кратковременной и оперативной памяти.

Оперативная память – *память, сохраняющая информацию в течение определенного, заранее заданного срока. Время хранения информации колеблется от нескольких секунд до нескольких часов.* Например, вы читаете длинное предложение и вам нужно помнить его начало, пока вы дочитаете его до конца; тогда вы сможете связать идею, заключенную в начале предложения, с той, речь о которой идет в его конце. В этом случае вы используете оперативную память. После решения поставленной задачи информация может исчезнуть из оперативной памяти. Хорошим примером может быть информация, которую пытается запомнить студент на время экзамена: четко заданы временные рамки и задача. После сдачи экзамена снова наблюдается неспособность воспроизвести значительную часть информации по данному вопросу. Этот вид памяти является как бы переходным, от кратковременной к долговременной, так как включает в себя элементы и той и другой памяти.

Долговременная память – *память, способная хранить информацию в течение неограниченного времени*.

Эта память начинает функционировать не сразу после того, как был заучен материал, а спустя некоторое время. Человек должен переключиться с одного процесса на другой: с запоминания на воспроизведение. Эти два процесса *несовместимы, и их механизмы совершенно различны.*

Интересно, что, чем чаще воспроизводится информация, тем прочнее она закрепляется в памяти. Иными словами, человек может в любой нужный момент припомнить информацию с помощью усилия воли. Важно заметить, что умственные способности не всегда являются показателем качества памяти. Например, у слабоумных людей иногда встречается феноменальная долговременная память.

Современные исследователи выделяют еще следующие виды памяти.

По типу запоминаемой информации.

- Эпизодическая – память на отдельные события.
- Семантическая – память на правила, лежащие в основе языка и различных умственных операций.
- Память на общую информацию – хранит всю повседневную информацию: где стоит холодильник, какого цвета снег, как зовут вашего друга, сколько дней в году.

По осознаваемости воспроизведения информации.

- Эксплицитная память предполагает перевод воспроизводимой информации в сознание.
- Имплицитная память исключает осознание воспроизводимой информации. Так, психологическая защита невротика, который страдает от реминисценций (непроизвольных воспроизведений) не пускает в сознание воспоминания о травмировавших его событиях.

Однако, они оказывают влияние на его эмоциональное состояние и заставляют избегать встреч с предметами и людьми напоминающими о них.

6.4. Механизмы памяти

Вопрос о механизмах памяти чрезвычайно сложен. Его изучает целый ряд наук: физиология ВНД, биохимия, психология.

Физиологи говорят о том, что процесс сохранения информации связан с образованием устойчивых повторяющихся нервных связей (условных рефлексов).

Биохимики связывают этот процесс с изменением состава рибонуклеиновой кислоты (РНК) и других биохимических структур.

Психологи подчеркивают зависимость памяти от характера деятельности человека и направленности личности.

Когда мы говорим о механизмах памяти, мы говорим о процессах, свойственных человеку, запоминающему нужную информацию и впоследствии ее воспроизводящему. Основные процессы памяти – это *запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание*.

Запоминание – главный процесс памяти. От него зависит полнота, точность, прочность и продолжительность хранения материала. *Запоминание и воспроизведение* обычно происходят в виде и произвольных и непроизвольных процессов. Человек гораздо больше запоминает и воспроизводит без волевых усилий. *Забывание* – это обычно *непроизволный процесс.*

Запоминание. Когда человек воспринимает предметы и явления, образуются временные условно-рефлекторные нервные связи (их еще называют следы памяти). Их физиологическая природа до сих пор не совсем ясна.

Запоминание может быть как произвольным, запланированным, так и непроизвольным, протекать независимо от воли человека. Это имеет громадное значение, потому что, именно так воспринимается большая часть информации, необходимой каждый день. Произвольное запоминание может проходить двумя способами: *образование ассоциаций или быть смысловым (логическим), через включение в семантические сети*. Уже было упомянуто, что второй способ обычно достигает лучших результатов, так как человек работает с осмысленным материалом.

Вначале информация попадает в кратковременную память. Она удерживается в ней столько времени, сколько необходимо для ее анализа и включения в ассоциативные и смысловые связи. Длительность кратковременной памяти 20 секунд – это среднестатистический показатель. Однако, объем кратковременной памяти ограничен. Он составляет всего 7 +- 2 единицы информации. В случае запоминания кратковременная память это как бы «загрузочная площадка» для долговременной.

Запоминание зависит от уровня обработки и организации информации. Выделяют поверхностный, промежуточный и глубинный уровень обработки информации.

Поверхностный уровень обработки предполагает акцент на внешних характеристиках материала. Например, внимание концентрируется на особенностях шрифта запоминаемого материала.

Промежуточный уровень обработки предполагает фрагментарное осмысление материала. Например, отыскиваются слова, рифмующиеся со словом «университет».

Глубинная обработка предполагает концентрацию внимания на смысле запоминаемого материала.

Сохранение. В кратковременной памяти информация сохраняется благодаря работе «эхо-механизма». Как уже было сказано, сохранение в сенсорной памяти обеспечивается инерцией ощущений. Здесь информация остается в той модальности, в которой она поступила на рецепторы. Когда информация переводится в кратковременную память, она переходит в акустическую форму. Иными словами, она кодируется во внутренней речи. Это необходимо для ее понимания (осмысления), и последующего анализа. Кроме того, чтобы контакт с информацией, хранящейся в долговременной памяти, был наиболее эффективным, надо преобразовать всю информацию в одну и ту же общую форму.

Кодирование во внутренней речи обеспечивает мысленное повторение информации, что позволяет удерживать ее столько времени, сколько необходимо для анализа и перевода в долговременную память.

Долговременная память хранит информацию сколь угодно долго. Информация в долговременной памяти сохраняется в ***ассоциативных и семантических сетях***.

Выделяют следующие виды ассоциаций:

Ассоциации по смежности. Они связывают образы объектов, воспринятых одновременно, или последовательно. Например, образ вокзала вызывает представление поезда, вспышка молнии вызывает представление грома.

Ассоциации по сходству. Они связывают образы объектов, сходных между собой в каких-то отношениях. Например, вид неуклюжего человека может вызвать представление о медведе.

Ассоциации по контрасту. Это связь образов объектов, обладающих противоположными признаками. Например, летняя жара может заставить вспомнить зимнюю стужу.

Очень важно то, что любые два образа в памяти отстоят друг от друга на «расстоянии» не более четырех ассоциативных шагов.

Семантическая память имеет несколько способов организации.

Пространственная организация. Она основана на том, что человек устанавливает связи и «опорные точки» в физическом и социальном окружении. На такой организации основано построение «когнитивных карт».

Линейная организация. Основана на упорядочивании материала по какому-либо внешнему к его содержанию признаку. Например, расположение фамилий по алфавиту в записной книжке.

Ассоциативная организация (не путать с ассоциативными сетями) предполагает группировку элементов по общим признакам. Например, отдельно предметы одежды, посуда, музыкальные инструменты.

Иерархическая организация представлена семантическими сетями.

Семантические сети – это только теоретическая модель. Однако она дает возможность представить отношения между понятиями и событиями в системе памяти. Семантические сети состоят из узлов и отношений. В русском языке отношения передаются, главным образом, предикатами *есть* и *имеет*. Существуют также отношения *подкласс*, сходные по функции с *есть*. Важным свойством семантических сетей является наследование. Свойства понятия наследуются его «потомками», т.е. частными случаями и подклассами. Мало-помалу становится трудно прослеживать отдельные цепочки сетей, т.к. они становятся такими большими, что их нельзя увидеть во всем объеме. Поэтому сети начинают жить собственной жизнью. Более сложная форма семантических сетей называется *схема*. Схема – это организованный комплекс знаний, своего рода пакет информации, относящейся к тому или иному объекту. Схемы могут содержать как знания, так и правила его использования. Схемы могут состоять из ссылок на другие схемы; например, схема орудий письма отсылает к схеме компьютера, которая, в свою очередь, отсылает к схеме его составных частей, например, к схеме клавиатуры. Схемы могут быть специальные (например, схема моего собственного компьютера), или общие (схема типичного компьютера, сходная со схемой моего компьютера, но в чем-то отличная от него).

Кроме вышесказанного, структуры человеческой памяти содержат единицы знания типа сценариев, позволяющие толковать и предсказывать текущие события, а также хранить в памяти и вспоминать события прошлого. Получается так, будто мы обладаем собранием сценариев для многих ситуаций: в подходящих случаях мы просто извлекаем один из них и следуем ему. Их называют еще «играми» и «стереотипами».

В теоретическую модель репрезентации знания в человеческой памяти необходимо включить представление о *прототипах* и о «соответствии» прототипам. Прототипы это идеализированные модели классов объектов. Сами объекты, составляющие класс, могут быть по разному удалены от своего «идеала». Так, понятия «волк», «человек», «пингвин», «губка», расположены здесь в порядке убывающего «соответствия» понятию «животное». Мы всегда оцениваем вещи по их соответствию прототипам, и

плохо построенные прототипы могут привести к ошибочным интерпретациям и предположениям.

Воспроизведение. Воспроизведение лежит в основе всех познавательных процессов. Благодаря этой фазе информация извлекается из "хранилищ" памяти. Воспроизведение включает ***три вида:***

Узнавание. Это воспроизведение информации при повторном восприятии объекта.

Собственно воспроизведение – Это воспроизведение информации без повторного восприятия объекта. Выделяют произвольное и непроизвольное воспроизведение. Непроизвольное воспроизведение осуществляется без участия воли. Произвольное предполагает волевое усилие. Если произвольное воспроизведение не получается, включается припоминание.

Припоминание – Припоминание это специфическая мнемическая деятельность, направленная на воспроизведение информации. При этом человек пользуется специфическими мнемическими приемами.

Забывание – процесс, противоположный сохранению. Когда мы видим значительное различие между оригинальным материалом и тем, что удается воссоздать, принято говорить, что *материал забыт*. Забывание может быть как полезным, так и вредным, помогая или мешая человеку в жизни и деятельности.

Позитивная функция забывания состоит в том, что оно забирает громадный груз информации, который является ненужным, и не допускает перегрузки памяти.

Негативным забывание становится, когда память стирает целые блоки информации или отрицательный опыт, который, тем не менее, необходим для нормальной плодотворной жизни.

Забывание в кратковременной памяти происходит следующим образом.

Интерференция. Кратковременная память может вместить ограниченное количество единиц. Забывание вызывается интерференцией со стороны вновь предъявленных единиц информации, т.к. каждое новое предъявление приводит к утрате одного старого.

Постепенное стирание следов временем. Чем дольше единица остается в памяти, тем слабее она становится, пока наконец не исчезнет полностью.

Забывание в долговременной памяти объясняют следующие теории.

Теория систематической деформации следов памяти утверждает, что перемены в памяти связаны с переменами в тканях мозга. То есть в следах памяти происходят спонтанные бесконтрольные перемены. Если информация долгое время не используется, ее воспроизведение будет долгое время затруднено.

Теория ретроактивного и проактивного торможения утверждает, что любое получение нового материала приводит к нарушениям в памяти о

предыдущих событиях (ретроактивное торможение). Таким же образом любое предыдущее обучение негативно влияет на процесс дальнейшего обучения и воссоздания нового материала (проактивное торможение). Сказанное относится скорее к оперативной памяти.

Теория мотивированного забывания говорит, что цель и мотивация человека влияют на забывание. Например, человек забывает травмирующую информацию, которая вызывает боль, страх или вину.

З. Фрейд посвятил много времени изучению мотивированного забывания. По мнению З. Фрейда, когда человек непроизвольно теряет или закладывает вещи, он это делает с целью избавления от неприятных воспоминаний или эмоциональных переживаний.

6.5. Некоторые универсальные принципы работы механизмов памяти

Данные факты были получены исследователями на основании разных теорий памяти. Так, немецкий ученый Г. Эббингауз обобщил и вывел некоторые закономерности в механизмах памяти.

1. При запоминании материала, лучше всего воспроизводятся его начало или конец ("эффект края").
2. Запоминание пройдет лучше, если повторять материал несколько раз в течение: нескольких часов или дней.
3. Любое повторение способствует лучшему запоминанию того, что было выучено раньше. Повторение вообще играет большую роль, причем, как было сказано, не механическое, а логическая обработка материала.
4. Установка на запоминание ведет к лучшему запоминанию. Очень полезно связать материал с целью деятельности.
5. Один из интересных эффектов памяти – **явление реминисценции.** Это улучшение со временем воспроизведения изученного материала, без какого-то дополнительного повторения. Реминисценция чаще всего происходит на второй-третий день после заучивания материала.
6. Простые события, которые производят на человека сильное впечатление, запоминаются сразу, прочно и надолго.
7. Более сложные и не такие интересные события человек может переживать много раз, но в памяти они не откладываются надолго.
8. Любое новое впечатление не остается в памяти изолированным. Память о событии меняется, так как вступает в связь с другими впечатлениями.
9. Память человека всегда связана с его личностью, поэтому любые патологические изменения в личности всегда сопровождаются нарушениями памяти.
10. Память человека всегда теряется и восстанавливается по одному и тому же "сценарию": при потере памяти первыми теряются более

сложные и недавние впечатления. При восстановлении наоборот: сначала восстанавливаются более простые и старые воспоминания, а затем более сложные и недавние.

Это некоторые наиболее общие, но вовсе не исчерпывающие закономерности работы памяти человека.

Важно понимать, что даже после многих исследований механизмы памяти еще недостаточно изучены, и даже те закономерности, которые удалось вывести, не всегда применимы к абсолютному большинству людей.

Вопросы для самоконтроля.

1. Дайте общую характеристику памяти.
2. Каковы основные свойства памяти?
3. Какие вы знаете виды памяти?
4. Что понимают под механизмами памяти? Охарактеризуйте их.

Глава 7. МЫШЛЕНИЕ

Наше познание объективной действительности начинается с ощущений и восприятия. Но, начинаясь с ощущений и восприятия, познание действительности не заканчивается ими. От ощущения и восприятия оно переходит к мышлению.

Отправляясь от того, что дано в ощущениях и восприятии, мышление, выходя за пределы чувственно данного, расширяет границы нашего познания. Это расширение познания достигается мышлением в силу его характера, позволяющего ему опосредованно – умозаключением – раскрыть то, что непосредственно – в восприятии – не дано. С расширением познания благодаря мышлению связано и углубление познания.

Ощущения и восприятия отражают отдельные стороны явлений, моментов действительности в более или менее случайных сочетаниях. Мышление соотносит данные ощущений и восприятия – сопоставляет, сравнивает, различает, раскрывает отношения, опосредования и через отношения между непосредственно чувственно данными свойствами вещей и явлений раскрывает новые, непосредственно чувственно не данные абстрактные их свойства; выявляя взаимосвязи и постигая действительность в этих ее взаимосвязях, мышление глубже познает ее сущность. *Мышление отражает бытие в его связях и отношениях, в его многообразных опосредованиях.*

Раскрытие отношений, связей между предметами составляет существенную задачу мышления: этим определяется специфический путь, которым мышление идет ко все более глубокому познанию бытия. Мышление отражает не только отношения и связи, но также свойства и сущность.

Мышление – это опосредованное и обобщенное познание объективной действительности.

7.1. Основные характеристики мышления

- Это самостоятельное добывание знаний (того, что чувственно не воспринимается, хотя новая информация может быть добыта с помощью восприятия).
- Это обобщенные знания.
- Это опосредованные знания. Мышление – процесс взаимодействия с познаваемым объектом. Мышление – это процесс добывания новых знаний на основе уже имеющихся.

Основной источник познания – взаимодействие с объектом. Б. Ф. Ломов выделил четыре типа взаимодействия с объектом:

1) действие непосредственно во внешнем плане;
2) воображаемое действие с реальным предметом;
3) действие со знаками во внешнем плане. Знак может быть: копией (точной или неточной); условный знак, не имеющий никакого внешнего сходства, он заменяет объект;
4) со знаками во внутреннем плане.

Чем дальше от конкретного предмета, тем сложнее знак, тем сложнее образ действия с этим знаком-объектом.

Мотивированный знак имеет сходство с объектом. Немотивированный – это условный знак. Ребенок действует вначале с мотивированными знаками. Таким образом, формируются две способности:

- совершать действия в уме;
- совершать действия со знаками.

Знание существует благодаря знакам, которые указывают на значение. Мышлению необходимы знаки, знание и мышление опосредованы знаками. Все, что мы выдумываем, мы фиксируем с помощью знаков. Самыми развитыми знаками являются знаки естественного языка. Знания уже выражены с помощью знаков. Но язык – это универсальная система знаков, с помощью которой можно обозначить все другие знаки.

Используя язык, общаясь, обмениваясь информацией, мы хотим достигнуть понимания. Понимание – определенное знание. Оно всегда динамично, основано на знании. Исходный уровень понимания присутствует всегда.

Умственное действие. То, что в уме взрослого человека происходит мгновенно, у ребенка развернуто в этапы. А еще раньше это должно было совершаться во внешнем плане. Постепенно формируется внутренний план действия.

В этом отношении Я.А.Пономарев сделал ряд выводов:

- внешний план предшествует внутреннему;

- внешний план для ориентации ребенка более успешен, чем внутренний.

7.2. Психологические теории мышления

Психология мышления стала разрабатываться специально только в XX в. До этого психологии мышления касались:

I. Ассоциативная психология (Юм, Мюллер)

Сводит содержание мышления к чувственным элементам ощущений, а закономерности его протекания – к ассоциативным законам.

II. Вюрцбургская школа (Ш. Бине, К. Бюллер, О. Зельц, Н. Ах)

Мышление имеет свое специфическое содержание, не сводимое к наглядно-образному содержанию ощущений и восприятия. Мышление внешне противопоставляется всему чувственному содержанию действительности, направленность мышления (интенция) превратилась в чистый акт, в мистическую активность вне всякого содержания.

III. Гештальтпсихология (Вертгеймер, Коффка, Келер)

Мышление – это не оперирование отношениями, а преобразование структуры наглядных ситуаций. Исходная ситуация, в которой возникает проблема, это в своем наглядном содержании неуравновешенное феноменальное поле, в котором имеются как бы незаполненные места. Вследствие этого в проблемной ситуации создается напряжение, которое вызывает переход данной неустойчивой наглядной ситуации в другую. Посредством последовательного ряда таких переходов происходит преобразование, т.е. изменение структуры исходного наглядного содержания, которое и приводит к решению задачи. Задача оказывается решенной попросту в результате того, что под конец мы по-иному, непосредственно видим содержание исходной ситуации.

Одна из самых давних сфер интереса психологов – познание механизмов, благодаря которым функционирует мышление и другие когнитивные процессы. В данном направлении имеет место теоретическая научная борьба между *когнитивистами* и *бихевиористами*.

Бихевиористские концепции. Дж. Б. Уотсон выдвинул гипотезу, что мысль порождается той же двигательной активностью, что и речь.

Разница: мысль представляет собой внутренний диалог, речь – это мысль, произносимая вслух.

Подтверждением этому может служить следующее: если приложить электроды к языку или нижней губе человека, умножающего в уме два числа, то можно зарегистрировать изменение потенциала. Такой же результат, если к пальцам глухого приложить электроды, если глухой привык общаться с помощью жестов, и просить его решить умственную задачу. То есть мышление сопровождается скрытой двигательной активностью.

Но мышление возможно и без нее. Известен опыт Смита, когда у добровольца был вызван полный паралич путем введения соответствующей дозы кураре, но он мог рассуждать, а по окончании действия препарата вспомнил и рассказал все, что происходило во время опыта.

Когнитивистские концепции. Развитие мышления связано с развитием таких символических процессов, как использование понятий (Ж.Пиаже). Именно благодаря понятиям ребенок может организовывать информацию и предвидеть последствия своих действий в окружающем мире. Ученый интересовался тем, как вырабатываются, развиваются, преобразуются эти мыслительные процессы с детства до зрелого возраста.

7.3. Мышление и восприятие

В действительности уже в восприятии дана не простая сумма или агрегат изолированных элементов; уже в восприятии различные свойства и предметы действительности даны в некоторых взаимоотношениях, сочетаниях, связях, и мышление исходит из них в своем познании действительности. Мы воспринимаем обычно вещи в определенных ситуациях, в которых они даны в тех или иных соотношениях с другими вещами, – пространственных, временных и т. д.

Вещи воспринимаются: как *равные* или *неравные*, *большие* или *меньшие, как определенным образом расположенные* (т.е. находящиеся в тех или иных отношениях порядка или последовательности), как *предшествующие* или *последующие* и т. д.

Помимо того, и внутри каждой вещи различные свойства воспринимаются нами опять-таки не как совокупность изолированных, между собой не связанных качеств, а в определенных, характерных для вещи соотношениях, сочетаниях, связях. Но в восприятии вещи и явления, их свойства даны сплошь и рядом в случайных, единичных, несущественных определениях, во внешнем соединении свойств, которые "соединены, но не связаны". Для химического элемента несущественна может быть та окраска, которая ему придана: химические реакции или соединения, в которые он войдет, от нее не зависят. Существенные и несущественные свойства, случайные и необходимые связи или связи по смежности в данной частной ситуации, т.е. простые совпадения и реальные зависимости, выступают в восприятии в нерасчлененном синкретическом единстве. Задача мышления заключается в том, чтобы выявить *существенные, необходимые* связи, основанные на реальных зависимостях, отделив их от случайных совпадений по смежности в той или иной частной ситуации.

Выявляя необходимые, существенные связи, переходя от случайного к необходимому, мышление вместе с тем переходит от единичного к общему. Связи, основанные на случайном стечении частных обстоятельств, ограниченных пространством и временем, могут носить лишь единичный

характер. Но то, что существенно связано, необходимо, окажется общим при многообразных изменениях несущественных обстоятельств; раскрывая существенные связи, *мышление* поэтому *обобщает.*

Всякое мышление совершается в обобщениях. Оно всегда идет от единичного к общему и от общего к единичному. Мышление – это *движение* мысли, раскрывающее связь, которая ведет от отдельного к общему и от общего к отдельному. *Мышление* – это *опосредванное,* основанное на раскрытии существенных связей, отношений, опосредований, *и обобщенное познание объективной реальности.*

Переходя от случайных к существенным общим связям, мышление раскрывает закономерности или законы действительности. В восприятии человек может лишь констатировать, что в данном частном случае данное единичное явление протекало так-то, но лишь в результате мыслительной операции он может прийти к тому выводу, что такова общая закономерность. Раскрытие закономерности свойств и тех отношений, которые выступают в восприятии, требует мыслительной деятельности. Раскрывая все более глубокие закономерности явлений, мышление познает все более и более существенные свойства, все более глубокую сущность объективного мира. Адекватное познание бытия, которое всегда находится в процессе становления, изменения, развития, отмирания старого, отживающего, и развития нового, нарождающегося, дает лишь мышление, которое отражает бытие в его многосторонних связях и опосредованиях, в закономерностях его движимого внутренними противоречиями развития, – *диалектическое* мышление.

7.4. Мышление как действие

Мышление как познавательная теоретическая деятельность теснейшим образом связано *с действием. Человек познает действительность, воздействуя* на нее, понимает мир, изменяя его. Мышление не просто сопровождается действием или действие – мышлением; действие – это первичная *форма существования мышления.* Первичный вид мышления – это *мышление* в действии и *действием,* мышление, которое совершается в действии и в действии выявляется.

Все мыслительные операции (анализ, синтез и т. д.) возникли сначала как практические операции и лишь затем стали операциями теоретического мышления. Мышление зародилось в трудовой деятельности как *практическая* операция, как момент или компонент *практической* деятельности и лишь затем выделилось в относительно самостоятельную теоретическую деятельность. В теоретическом мышлении связь с практикой сохраняется, изменяется лишь характер этой связи. Практика остается основой и конечным критерием истинности мышления; сохраняя свою зависимость от практики в целом, теоретическое мышление высвобождается из первона-

чальной прикованности к каждому единичному случаю практики. Пока, решая задачу, мы оперируем только наглядным единичным содержанием, данным нам в непосредственном созерцании, мы решаем задачу лишь для данного единичного случая. В каждом следующем случае приходится решать задачу снова, и снова это решение только этой частной задачи. Возможность дать обобщенную формулировку и обобщенное решение задачи радикально изменяет положение. Задача, получившая такое обобщенное решение, решена не только практически – для данного частного случая, но и теоретически – для всех принципиально однородных случаев. Решение, полученное на единичном случае, выходит за его пределы и получает обобщенное значение; оно становится теорией или составной частью теории. Вместо того чтобы идти следом за практикой от одного частного случая к другому, решая ту частную задачу, которую поставила практика, теоретическое мышление в обобщенной форме вскрывает принцип решения задачи и предвосхищает решение задач, на которые практика может лишь в будущем натолкнуться. Мышление принимает на себя функции *планирования.* Оно поднимается на тот уровень, когда возможной становится теория, опережающая практику и служащая руководством к действию. Развиваясь на основе действия, мышление и служит, в конечном счете, для организации действия и руководства им.

7.5. Мышление как процесс

Весь мыслительный процесс направлен на решение задачи. Будучи связано с деятельностью, *мышление* само есть *процесс, переход* от единичного к общему и от общего к единичному, от явления к сущности и от сущности к явлению. Реальное мышление – это *движение мысли.* Оно может быть правильно понято лишь в единстве деятельности и ее продукта, процесса и его содержания, *мышления* и *мысли.*

Специфическим содержанием мышления является понятие. Понятие – это опосредованное и обобщенное знание о предмете, основанное на раскрытии его более или менее существенных объективных связей и отношений.

И именно понятие, а не слово, как полагают формалисты, превращающие речевой знак в творца, в "демиурга" мышления, и не общее представление, как считают эмпиристы, сводящие логическое к наглядно-чувственному, – является специфическим содержанием мышления.

Вскрывая связи и отношения, восходя от явления к обобщенному познанию их сущности, понятие приобретает абстрактный, не наглядный характер. Содержание понятия сплошь и рядом нельзя себе наглядно представить, но его можно мыслить или знать. Его объективное определение раскрывается опосредованно и выходит за пределы непосредственной наглядности. Формой существования *понятия* является *слово.*

Всякий мыслительный процесс является по своему внутреннему строению действием или актом деятельности, направленным на разрешение определенной *задачи.* Задача эта заключает в себе *цель* для мыслительной деятельности индивида, соотнесенную с *условиями,* которыми она задана. Направляясь на ту или иную цель, на решение определенной задачи, всякий реальный мыслительный акт субъекта исходит из тех или иных мотивов. Начальным моментом мыслительного процесса обычно является *проблемная ситуация.* Мыслить человек начинает, когда у него появляется *потребность* что-то *понять.* Мышление обычно начинается с проблемы или вопроса, с удивления или недоумения, с противоречия. Этой проблемной ситуацией определяется вовлечение личности в мыслительный процесс; он всегда направлен на разрешение какой-то задачи.

Такое начало предполагает и определенное завершение. Разрешение задачи является естественным завершением мыслительного процесса. Всякое прекращение его, пока эта цель не достигнута, будет испытываться субъектом как срыв или неудача. Весь процесс мышления в целом представляется сознательно регулируемой операцией.

Мышление и эмоции. С динамикой мыслительного процесса связано эмоциональное самочувствие мыслящего субъекта, напряженное в начале и удовлетворенное или разряженное в конце. Вообще реальный мыслительный процесс связан со всей психической жизнью индивида. В частности, поскольку мышление теснейшим образом связано с практикой и исходит из потребностей и интересов человека, эмоциональные моменты чувства, выражающего в субъективной форме переживания, отношение человека к окружающему, включаются в каждый интеллектуальный процесс и своеобразно его окрашивают. Мыслит не "чистая" мысль, а живой человек, поэтому в акт мысли в той или иной мере включается и чувство.

Роль чувства в мыслительном процессе может быть различной в зависимости от того, какое соотношение устанавливается между чувством и мыслью. Иногда чувство, включаясь в мысль, нарушает субъективными элементами ее течение. Подчиняясь деспотическому господству слепого чувства, мысль начинает порой регулироваться стремлением к соответствию с субъективным чувством, а не с объективной реальностью. Мысль, которая в основном следует "принципу удовольствия" вопреки "принципу реальности", относится уже к области патологии. Но и в пределах нормального мышления нередко случается, что мышление подчиняется "логике чувств", и мыслительный процесс, теряя свое познавательное значение, сводится к использованию формальных логических операций для оправдания перед мыслью положений, которые установлены помимо нее, будучи продиктованы чувством и фиксированы в угоду ему. Вместо того чтобы взвешивать все "за" и "против" какой-нибудь гипотезы, эмоциональное мышление с более или менее страстной предвзятостью подбирает доводы, говорящие в пользу желанного решения; решение задачи совершается в

плане чувства, а не мысли. Мышление в таком случае служит не для того, чтобы прийти к решению проблемы, а лишь для того, чтобы оправдать решение, в пользу которого говорят "доводы сердца" – чувства, интересы, пристрастия, а не доводы разума.

Чувство может иногда отклонить мысль от правильного пути, однако было бы в корне неправильно на этом основании приписывать чувству вообще лишь отрицательную роль какого-то дезорганизатора мысли или относить его вмешательство к области патологии. Когда в единстве интеллектуального и аффективного эмоциональность подчинена контролю интеллекта, включение чувства придает мысли большую напряженность, страстность, остроту. Мысль, заостренная чувством, глубже проникает в свой предмет, чем "объективная", равнодушная, безразличная мысль.

Поскольку, мышление совершается в виде операций, направленных на решение определенных задач, мыслительный процесс является активным, целеустремленным, волевым актом. Решение задачи требует сплошь и рядом значительного волевого усилия для преодоления встающих перед мышлением трудностей. Волевые качества личности, настойчивость и целеустремленность имеют поэтому существенное значение для успеха в интеллектуальной работе.

Эта сознательная целенаправленность существенно характеризует мыслительный процесс. Осознание стоящей перед мышлением задачи определяет все течение мыслительного процесса. Он совершается как система сознательно регулируемых интеллектуальных операций. Мышление соотносит, сопоставляет каждую мысль, возникающую в процессе мышления, с задачей, на разрешение которой направлен мыслительный процесс, и ее условиями. Совершающиеся таким образом *проверка, критика, контроль* характеризуют мышление как *сознательный процесс.* Эта сознательность мысли проявляется в своеобразной ее привилегии: только в мыслительном процессе возможна ошибка; только мыслящий человек может ошибаться. Ассоциативный процесс может дать объективно неудовлетворительный результат, неадекватный задаче, но ошибка, осознанная субъектом как таковая, возможна лишь в процессе мышления, при котором субъект более или менее сознательно соотносит результаты мыслительного процесса с объективными данными, из которых он исходит. Отбрасывая парадоксальность исходной формулировки, можно сказать, что, конечно, не сама по себе ошибка, а возможность осознать ошибку является привилегией мышления как сознательного процесса.

Содержание мыслительного процесса. Так же как протекание, специфично и содержание мыслительного процесса: всякий мыслительный процесс совершается в обобщениях. Эти обобщения выражаются в понятиях – специфическом содержании мышления. Всякое мышление в той или иной мере совершается в понятиях. Однако в реальном мыслительном процессе понятия не выступают в отрешенном, изолированном виде, они

всегда функционируют в единстве и взаимопроникновении с наглядными моментами представлений и со словом, которое, будучи формой существования понятия, является всегда вместе с тем и неким слуховым или зрительным образом.

Наглядные элементы включаются в мыслительный процесс:

а) в виде образных представлений о вещах и их свойствах;

б) в виде схем;

в) в виде слов, которыми оперирует понятийное мышление, поскольку оно всегда является мышлением словесным.

Мыслительный процесс обычно включает в себя, в единстве и взаимопроникновении с понятиями, во-первых, более или менее обобщенные образы-представления. Не только отвлеченное значение слова, но и наглядный образ может быть носителем смыслового содержания, значения и выполнять более или менее существенные функции в мыслительном процессе, потому что образ является не замкнутой в себе данностью сознания, а семантическим образованием, обозначающим предмет. Мы поэтому можем мыслить не только отвлеченными понятиями, но и образами, как это с особенной очевидностью доказывает существование метафор и вообще художественное мышление. Хотя теоретически в целях анализа можно и нужно различать абстрактное теоретическое мышление и мышление наглядно-образное (см. дальше), и они в действительности отличаются друг от друга по тому, *что* – понятие или образ – является в них преобладающим, однако в реальном мыслительном процессе обычно в какой-то мере включаются и отвлеченное понятие, данное в форме слова, и образ.

Образ как образ *предмета* имеет *семантическое* содержание. Каждый воспринимаемый или представляемый нами образ фигурирует обычно в связи с определенным значением, выраженным в слове: он обозначает предмет. Когда мы наглядно, образно что-либо воспринимаем, мы осознаем предмет; наглядно-чувственное содержание относится нами к предмету, который мы посредством него воспринимаем. Это семантическое содержание является общим знаменателем для образа и слова-понятия; их семантическая общность преодолевает обычное противопоставление логически-понятийного и образно-чувственного, включая и одно и другое как необходимые звенья в реальный мыслительный процесс.

Образ становится все более совершенным носителем мысли, в самом чувственно-наглядном своем содержании все адекватнее отображающим ее значение.

Конечным этапом интеллектуализации образа, которая делает его наглядным выражением мысли, является переход от вещного представления к схеме.

Наряду со словом и конкретным наглядным образом, схема играет в мышлении значительную роль. Мы не всегда мыслим в развернутых словесных формулировках; мысль иногда опережает слово. Мы оперируем на

основе некоторой схемы, которая антиципирует, предвосхищает в нашем сознании еще не развернутую систему мыслей. На основе такой схемы, не обремененной деталями, можно оперировать беглыми наметками. Поэтому течение мысли не задерживается: при быстром мышлении мы обычно мыслим именно так.

Наглядные образы и схемы не исчерпывают наглядно-чувственных компонентов мышления. Основное значение для мышления в понятиях имеет речь, слово.

7.6. Мышление и речь

Наше мышление в понятиях – преимущественно словесное мышление. Слово является формой существования мысли, его непосредственной данностью. Процесс мышления протекает в более или менее сложном сочетании наглядно-образного содержания представлений с выходящим за пределы непосредственной наглядности вербальным обозначением содержания мышления. Преимущество слова заключается в том, что чувственно-наглядный материал слова сам по себе не имеет никакого иного значения, помимо своего семантического содержания; именно поэтому он может быть пластическим носителем содержания мысли в понятиях. Слова поэтому как бы прозрачны для значения: мы обычно начинаем замечать слова как звуковые образы только тогда, когда мы перестаем понимать их значение; в силу этого слово – наиболее пригодное средство обозначения интеллектуального содержания мысли. Но и слово – форма мысли – является не только отвлеченным значением, но и наглядным чувственным представлением: "дух" отягощен в нем "материей".

Л. С. Выготский считал, что:

1. В онтогенетическом развитии мышление и речь имеют различные корни.
2. В развитии речи ребенка есть доинтеллектуальная стадия, а в развитии мышления – доречевая стадия.
3. До определенного времени их развитие идет не зависимо друг от друга.
4. В определенное время линии развития пересекаются и мышление становится речевым, а речь – интеллектуальной.

С точки зрения С. Л. Рубинштейна:

1. Между речью и мышлением существует не тождество и не разрыв, а единство.
2. В единстве мышления и речи ведущим является мышление.
3. Речь и мышление возникают у человека в единстве на основе общественно-трудовой практики.

Логическое и чувственно-наглядное образуют не тождество, но единство. Это единство проявляется в том, что, с одной стороны, мышление ис-

ходит из чувственного созерцания и включает в себя наглядные элементы, с другой стороны – само наглядно-образное содержание включает в себя смысловое содержание. Наглядное и отвлеченное содержание в процессе мышления взаимопроникают друг в друга и друг в друга переходят.

Таким образом, реальный мыслительный процесс, сохраняя специфику мышления, существенно, качественно отличающую его от всех других психических процессов, вместе с тем всегда вплетен в общую ткань целостной психической жизни, реально дан в связи и взаимопроникновении со всеми сторонами психической деятельности – с потребностями и чувствами, с волевой активностью и целеустремленностью, с наглядными образами-представлениями и со словесной формой речи. Специфичным для мышления как мыслительного процесса остается его направленность на решение проблемы или задачи и для мысли как его содержания – обобщенное отражение все более существенных сторон бытия в понятиях, суждениях и умозаключениях, каждое из которых ведет к познанию человеком все более глубокой объективной связи мира.

7.7. Фазы мыслительного процесса

В развернутом мыслительном процессе, поскольку он всегда направляется на разрешение какой-нибудь задачи, можно различать несколько основных этапов, или фаз.

1. ***Начальной фазой мыслительного процесса является более или менее отчетливое осознание проблемной ситуации.***

Осознание проблемной ситуации может начаться с чувства удивления (с которого, по Платону, начинается всякое знание), вызванного ситуацией, произведшей впечатление необычайности. Это удивление может быть порождено неожиданной неудачей привычного действия или способа поведения. Таким образом, проблемная ситуация может сначала возникнуть в действенном плане. Затруднения в плане действия сигнализируют проблемную ситуацию, а удивление дает почувствовать ее. Но необходимо еще осмыслить проблему как таковую. Это требует работы мысли. Поэтому, когда проблемная ситуация изображается как начало, как отправной пункт мышления, не следует представлять себе это так, будто проблема должна быть всегда дана в готовом виде предварительно, до мышления, и мыслительный процесс начинается лишь после того, как она установлена. Уже здесь с первого же шага приходится убедиться в том, что в процессе мышления все моменты его находятся во внутренней диалектической взаимосвязи, не позволяющей механически их разрывать и рядополагать в линейной последовательности. Сама постановка проблемы является актом мышления, который требует часто большой и сложной мыслительной ра-

боты. Сформулировать, в чем вопрос, – значит уже подняться до известного понимания, а понять задачу или проблему – значит если не разрешить ее, то, по крайней мере, найти путь, т.е. метод, для ее разрешения. Поэтому первый признак мыслящего человека – это умение видеть проблемы там, где они есть. Проницательному уму многое проблематично; только для того, кто не привык самостоятельно мыслить, не существует проблем; все представляется само собой разумеющимся лишь тому, чей разум еще бездействует. Возникновение вопросов – первый признак начинающейся работы мысли и зарождающегося понимания. При этом каждый человек видит тем больше нерешенных проблем, чем обширнее круг его знаний; умение увидеть проблему – функция знания. Поэтому, если знание предполагает мышление, то и мышление уже в своем исходном пункте предполагает знание. Каждая решенная проблема поднимает целый ряд новых проблем; перефразируя Сократа можно сказать, что чем больше человек знает, тем лучше он знает, чего он не знает.

2. ***От осознания проблемы мысль переходит к ее разрешению.*** Решение задачи совершается различными и очень многообразными способами – в зависимости, прежде всего, от характера самой задачи. Есть задачи, для решения которых все данные заключены в наглядном содержании самой проблемной ситуации. Таковы главным образом простейшие механические задачи, требующие учета лишь простейших внешних механических и пространственных соотношений – задачи так называемого наглядно-действенного или сенсомоторного интеллекта (см. далее). Для решения таких задач достаточно бывает по-новому соотнести наглядные данные и переосмыслить ситуацию. Представители гештальтпсихологии ошибочно пытаются свести всякое решение задачи к такому преобразованию "структуры" ситуации. В действительности такой путь решения задачи является лишь частным случаем, более или менее применимым только для очень ограниченного круга задач. Решение задач, на которое направлены процессы мышления, требует по большей части привлечения в качестве предпосылок теоретических знаний, обобщенное содержание которых далеко выходит за пределы наглядной ситуации. Первый шаг мысли в таком случае заключается в отнесении, сначала очень приблизительном, возникающего вопроса или проблемы к некоторой области знания.

Внутри, таким образом, первоначально намеченной сферы совершаются дальнейшие мыслительные операции, дифференцирующие тот круг знаний, с которым соотносится данная проблема. Если знания добываются в процессе мышления, то и процесс мышления в свою очередь предполагает уже наличие какого-то знания; если мыслительный акт приводит к новому знанию, то какие-то знания в свою очередь всегда служат опорной точкой для мышления. Решение или попытка разрешить проблему предпо-

лагает обычно привлечение тех или иных положений из уже имеющихся знаний в качестве методов или средств ее разрешения.

Эти положения выступают иногда в виде ***правил,*** и решение задачи совершается в таком случае путем применения правил. Применение или использование правила для решения задачи включает две различные мыслительные операции. Первая, часто наиболее трудная, заключается в том, чтобы определить, какое правило должно быть привлечено для решения данной задачи, вторая – в применении определенного уже данного общего правила к частным условиям конкретной задачи. Учащиеся, исправно решающие задачи, которые даются им на определенное правило, сплошь и рядом оказываются не в состоянии затем решить такую же задачу, если они не знают, на какое правило эта задача, потому что в этом случае им нужно предварительно совершить дополнительную мыслительную операцию нахождения соответствующего правила.

Практически, решая задачу по тому или иному правилу, сплошь и рядом вовсе не думают о правиле, не осознают и не формулируют его, хотя бы мысленно, как правило, а пользуются совершенно автоматически установившимся приемом. В реальном мыслительном процессе, являющемся очень сложной и многосторонней деятельностью, ***автоматизированные схемы действия*** – специфические "навыки" мышления – играют часто очень существенную роль. Не приходится поэтому лишь внешне противопоставлять навыки, автоматизмы и рациональную мысль. Оформленные в виде правил положения мысли и автоматизированные схемы действия не только противоположны, но и взаимосвязаны. Роль навыков, автоматизированных схем действия в реальном мыслительном процессе особенно велика именно в тех областях, где имеется очень обобщенная рациональная система знания. Например, очень значительна роль автоматизированных схем действия при решении математических задач.

3. ***Решение очень сложной проблемы, впервые возникая в уме***, обычно сначала намечается в результате учета и сопоставления части условий, которые берутся в качестве исходных. Спрашивается: не расходится ли намечающееся решение с остальными условиями? Когда перед мыслью встает этот вопрос, который возобновляет исходную проблему на новой основе, наметившееся решение осознается как ***гипотеза.*** Решение некоторых, особенно сложных, задач совершается на основе таких гипотез. Осознание наметившегося решения как гипотезы, т. е. как предположения, порождает потребность в его проверке. Эта потребность становится особенно острой, когда на основе предварительного учета условий задачи перед мыслью встает несколько возможных ее решений или гипотез. Чем богаче практика, чем шире опыт и организованнее система знаний, в которой эта практика и этот опыт обобщены, тем большим количеством контрольных инстанций, опорных точек для ***проверки и критики*** своих гипотез располагает мысль.

Степень критичности ума бывает очень разной у разных людей. Критичность – существенный признак зрелого ума. Некритический, наивный ум легко принимает любое совпадение за объяснение, первое подвернувшееся решение – за окончательное. Критический ум тщательно взвешивает все доводы "за" и "против" своих гипотез и подвергает их всесторонней проверке.

4. Когда эта проверка заканчивается, мыслительный процесс приходит ***к завершающей фазе*** – к окончательному в пределах данного мыслительного процесса ***суждению*** по данному вопросу, фиксирующему достигнутое в нем решение проблемы. Затем результат мыслительной работы переводится более или менее непосредственно в практику. Она подвергает его решающему испытанию и ставит перед мыслью новые задачи – развития, уточнения, исправления или изменения первоначально принятого решения проблемы.

7.8. Динамика мыслительного процесса

По мере протекания мыслительной деятельности строение мыслительных процессов и их динамика изменяются. На первых порах мыслительная деятельность, идущая еще не проторенными для данного субъекта путями, определяется по преимуществу подвижными динамическими соотношениями, складывающимися и изменяющимися в самом процессе решения задачи. Но в ходе самой мыслительной деятельности, по мере того как субъект повторно разрешает те же или однородные задачи, в ней образуются и фиксируются откладывающиеся в субъекте более или менее устойчивые механизмы – автоматизмы, навыки мышления, которые начинают детерминировать мыслительный процесс. Поскольку определенные механизмы сложились, они определяют в той или иной мере протекание деятельности, но и сами они в свою очередь определяются ею, складываясь в зависимости от ее протекания. Так, по мере того как мы формулируем нашу мысль, мы ее и формируем. Система операций, которая определяет строение мыслительной деятельности и обусловливает ее протекание, сама складывается, преобразуется и закрепляется в процессе этой деятельности.

7.9. Виды мышления

Мышление человека включает в себя мыслительные операции различных видов и уровней.

Прежде всего, весьма различным может быть их познавательное значение. Так, очевидно, неравноценны в познавательном отношении элементарный мыслительный акт, посредством которого ребенок разрешает встающие перед ним затруднения, и система мыслительных операций, по-

средством которой ученый разрешает научную проблему о закономерностях протекания каких-либо сложных процессов. Можно, таким образом, различать разные уровни мысли в зависимости от того, насколько высок уровень ее обобщений, насколько глубоко вместе с тем она переходит от явления к сущности, от одного определения сущности ко все более глубокому ее определению. Такими разными уровнями мышления являются наглядное мышление в его элементарных формах и мышление отвлеченное, теоретическое.

Теоретическое мышление, раскрывающее закономерности своего предмета, является высоким уровнем мышления. Но было бы совершенно неправильно сводить мышление в целом исключительно к теоретическому мышлению в абстрактных понятиях. Мы совершаем мыслительные операции, не только решая теоретические проблемы, но и тогда, когда, прибегая к абстрактным теоретическим построениям, мы с более или менее глубоким учетом объективных условий осмысленно решаем любую задачу, оставаясь в рамках наглядной ситуации. Существует не только отвлеченное, но и **наглядное** мышление, поскольку в некоторых случаях мы разрешаем стоящие перед нами задачи, оперируя в основном наглядными данными.

Наглядное мышление и мышление **отвлеченно-теоретическое** многообразными способами переходят друг в друга. Различие между ними относительно; оно не означает внешней полярности, но оно существенно.

Всякое мышление совершается в более или менее обобщенных, абстрактных понятиях, и во всякое мышление включаются более или менее наглядные чувственные образы; понятие и образ-представление даны в нем в неразрывном единстве. Человек не может мыслить только в понятиях без представлений, в отрыве от чувственной наглядности; он не может также мыслить одними лишь чувственно-наглядными образами, без понятий. Поэтому нельзя говорить о наглядном и о понятийном мышлении как о внешних противоположностях; но, тем не менее, поскольку представление и понятие не только связаны друг с другом, но и отличны друг от друга, внутри единого мышления можно различать, с одной стороны, наглядное, с другой – абстрактно-теоретическое мышление. Для первого характерно то, что единство представления и понятия, единичного и общего осуществляется в нем по преимуществу в форме наглядного образа-представления; для второго также характерно то, что единство наглядного образа-представления и понятия осуществляется в нем по преимуществу в форме общего понятия.

Будучи различными уровнями или ступенями познания, образное и абстрактно-теоретическое мышление являются вместе с тем в известном смысле разными сторонами единого процесса и *равно адекватными* способами познания различных сторон объективной действительности. Понятие отвлеченного мышления отражает общее; но общее никогда не исчерпывает особенного и единичного; это последнее отражается в образе. Поэтому

мысль, особенно последовательно проведенная в системе Гегеля, будто образ является только низшим уровнем познания, который на высшем должен и может быть безостаточно заменен понятием, является заблуждением рационалиста, ошибочно воображающего, что можно исчерпать действительность понятием. Мы поэтому различаем наглядно-образное мышление и абстрактно-теоретическое не только как два уровня, но и как два вида или два аспекта единого мышления; не только понятие, но и образ выступает на всяком, даже самом высшем, уровне мышления.

В том, что образ обогащает мысль, можно убедиться на примере любой метафоры. Всякая метафора выражает общую мысль; понимание метафоры требует поэтому раскрытия в образной форме ее общего смыслового содержания, так же как при употреблении метафорического выражения требуется подыскать образы, которые бы адекватно выразили общую мысль. Но метафорические выражения были бы совершенно никчемным украшением и собственно излишним балластом, если бы образ ничего не прибавлял к общей мысли. Весь смысл метафоры – в тех новых выразительных оттенках, которые привносит метафорический образ; вся ее ценность в том, *что* она прибавляет к общей мысли, выражая ее. Метафорические образы выражения общей мысли имеют смысл только постольку, поскольку они содержат больше того, что дает формулировка мысли в общем положении.

Так, если кто-либо скажет: "Моя звезда закатилась", он этим образно передает мысль, допускающую отвлеченную формулировку: он больше не пользуется успехом. Но образное выражение передает еще много дополнительных оттенков ему лишь свойственной выразительности. Оно передает не только голый факт, но и отношение к нему.

Сравнение с небесным светилом говорит о том, что с точки зрения говорящего речь идет не о банальной неудаче, а о судьбе человека, в которой было что-то значительное, возвышенное, величественное. Оно оттеняет также момент стихийности, независимость происшедшего от воли человека и этим устраняет момент личной вины. Оно говорит вместе с тем об эпическом отношении говорящего к своей судьбе и постигшим его неудачам. Образное метафорическое выражение и вполне адекватно выражает общую мысль, и выходит за ее пределы, вводя дополнительные оттенки и моменты, не заключенные в общем положении. Метафорическое выражение может поэтому служить ярким доказательством как единства общей мысли, понятия и образа, так и качественного своеобразия образа, его отличия от понятия. Специфическим для поэтического образа является при этом не наглядность, а выразительность его. Это положение существенно для понимания художественного мышления.

В **художественном** мышлении сам образ, отображая единичное, конкретное, вместе с тем выполняет и обобщающую функцию; будучи не бескровной абстрактной схемой, а изображением живого конкретного инди-

вида, полноценный художественный образ вместе с тем возвышается до типичного, т. е. общего. В корне ошибочно было бы видеть в образе только единичное. Образ также в той или иной мере заключает в себе единство единичного и общего; они в той или иной мере взаимосвязаны в нем, потому что они взаимосвязаны в объективной действительности, которая в нем отображается.

В силу того, что образ в художественном мышлении выполняет и обобщающую функцию, образное содержание художественного произведения может быть носителем его идейного содержания. Если бы наглядный образ не мог включать в себя идейное содержание, то художественное произведение, которое всегда оперирует наглядным образным материалом, было бы либо безыдейным, либо тенденциозным, потому что тенденциозно и нехудожественно было бы такое произведение, которое давало бы идейное содержание вне и помимо образов, в общих формулах, и безыдейным такое, которое не давало бы его вовсе.

По существу, всякое художественное произведение не только может, но и должно иметь то или иное идейное значение, так как каждое художественное произведение выражает в какой-то мере определенную идеологию. Весь вопрос в том, насколько совершенно оно это делает. В подлинно художественном произведении, одновременно идейном и художественном, само его образное содержание и только оно является носителем его идейного содержания, но оно выражает его иначе, чем это можно сделать в отвлеченных формулах и общих положениях. **Образное** мышление является, таким образом, специфическим видом мышления.

Наряду с вопросом о наглядно-образном и теоретическом мышлении в современной психологии встает и вопрос о **теоретическом и практическом** мышлении. Традиционная психология исходила из внешнего противопоставления мышления и практической деятельности, при исследовании мышления имелись в виду исключительно отвлеченные задачи научного мышления и теоретическая деятельность, направленная на их разрешение. Вопрос о соотношении мышления и деятельности – практический, поскольку он ставился, разрешался большей частью просто: теоретические интеллектуальные операции принимались как нечто первичное; эти операции совершаются во внутреннем плане сознания; затем деятельность строится на их основе. Разумная деятельность с этой точки зрения лишь переносит во внешний план действия результаты теоретического мышления. Вопреки глубокому слову гетевского Фауста – "в начале было дело", для традиционной психологии вначале было мышление, а затем действие. Отношение мышления к действию всегда мыслилось как односторонняя зависимость деятельности от абстрактного мышления, притом эта зависимость представлялась неизменной на всех ступенях исторического развития. Всякое действие, которое не было реализацией теоретического мышления,

могло быть лишь навыком, инстинктивной реакцией, – словом, не интеллектуальной операцией; поэтому создавалась альтернатива: либо действие не имеет интеллектуального характера, либо оно — отражение теоретического мышления. Исследования В. Келера человекоподобных обезьян дали новый толчок для иной, тоже в конечном счете неправильной, постановки вопроса; в связи с этими исследованиями возникло понятие так называемого *практического интеллекта.* Опыты с шимпанзе, построенные по типу экспериментов Келера, были затем – сначала Келером, а потом К. Бюлером – повторены с детьми; за ними последовал целый ряд экспериментов, проводившихся с нормальными и умственно отсталыми детьми и взрослыми.

Самый термин "практическое *мышление*", или "*практический интеллект*", чрезвычайно знаменателен. Он, с одной стороны, как будто выражает преодоление той точки зрения, которая усматривала интеллект лишь в теоретических операциях абстрактного словесного мышления в понятиях: практика и интеллект, практика и мышление объединяются в единстве понятия. Однако в противопоставлении практического интеллекта теоретическому нередко сказывался проникший в само понимание интеллекта и потому в известном смысле еще углубившийся старый дуализм теоретического мышления и практики.

С практикой связано, в конечном счете, всякое мышление; лишь характер этой связи может быть в различных случаях различным. Теоретическое мышление, опираясь на практику в целом, независимо от отдельного частного случая практики; наглядно-действенное мышление непосредственно связано с той частной практической ситуацией, в которой совершается действие.

У человека существует единый интеллект. Не может быть и речи о двух различных интеллектах как различных биологических механизмах. Но внутри единства, в зависимости от различных условий, в которых совершается мыслительный процесс, дифференцируются различные виды мыслительных операций и характер их протекания.

В этом плане можно отличать "практическое мышление" от теоретического, если под практическим мышлением понимать мышление, совершающееся в ходе практической деятельности и непосредственно направленное на решение практических задач, – в отличие от мышления, выделенного из практической деятельности в качестве особой теоретической деятельности, направленной на разрешение отвлеченных теоретических задач, лишь опосредованно связанных с практикой. Перед теоретическим и "практическим" мышлением в вышеуказанном смысле стоят, прежде всего, разные задачи. При этом в отношении, в частности, практического мышления возможны еще разные случаи: в одних случаях практическое мышление, т. е. мышление, включенное в практическую деятельность, должно по характеру тех задач, которые ему приходится разрешать, использовать и

результаты отвлеченной теоретической деятельности. Это сложная форма практического мышления, в которое теоретическое мышление входит в качестве компонента. Такова мыслительная деятельность изобретателя при решении сложных задач, когда требуются более или менее сложные теоретические соображения.

Но возможен и другой случай, при котором для решения встающей в ходе практической деятельности задачи отвлеченное теоретическое мышление и не требуется: встречаются такие элементарные задачи, для разрешения которых нужно только сориентироваться в данной наглядной ситуации. В таких случаях практическое мышление, т. е. мышление, включенное в практическую деятельность и направленное непосредственно на решение частичных практических задач, принимает форму наглядно-действенного мышления. Наглядно-действенное мышление – это элементарная форма практического мышления, направленного на разрешение элементарных практических задач.

В доказательство существования особого практического интеллекта часто ссылаются на то, что некоторые люди прекрасно справляются с очень сложными теоретическими задачами, обнаруживая при их решении высокий уровень мышления, но оказываются иногда беспомощными, если им нужно найти выход из сколько-нибудь затруднительной практической ситуации, и наоборот — люди, которые прекрасно ориентируются в очень сложных практических ситуациях, оказываются иногда беспомощными, если перед ними встает даже довольно элементарная теоретическая проблема. Для объяснения этого факта нужно вскрыть различия между мыслительными операциями, которые требуются в одном и другом случае. Прежде всего, нужно учесть объективное различие самих задач, подлежащих разрешению. Некоторые задачи по существу своему требуют выхода за пределы единичной проблемной ситуации, оперирования обобщенными положениями и косвенного, опосредованного разрешения, – они требуют теоретического мышления; другие же практические задачи могут быть решены на основании тех данных, которые представлены в наглядном содержании самой проблемной ситуации. Для мышления, направленного на разрешение именно таких задач, характерно, что оно совершается в ситуации действия, в непосредственном действенном контакте с объективной действительностью, – так что "поле зрения" мышления совпадает с полем действия; у мышления и действия одна и та же область оперирования; ход мыслительной операции непосредственно включен в действенную ситуацию, в ход практического действия; в нем практическое действие реализует каждый этап решения задачи и подвергается постоянной непосредственной проверке практикой.

Протекание мыслительного процесса в действенной ситуации, непосредственная связь ее с практическим действием накладывают на нее специфический отпечаток. В тех случаях, когда действие не входит в течение

самой мыслительной операции, все решение задачи должно быть целиком продумано субъектом, все звенья его от начала и до конца должны быть проведены и учтены мысленно. Между тем в непосредственно-действенной ситуации можно сначала уяснить себе лишь начальный этап решения, только то, что, как бы ни пошло решение дальше, сначала необходимо, во всяком случае, сделать то-то. Если сейчас же и реализовать первый этап решения в практическом действии, то это действие, реально изменяя проблемную ситуацию, помимо намеченного и заранее предусмотренного изменения ее, сплошь и рядом повлечет за собой и выявит ряд попутных изменений, которые до совершения практического действия могли быть не предусмотрены и которые после его совершения непосредственно видны. Действие, вклинивающееся в течение мыслительной операции, реализуя ближайший намеченный этап решения, освобождает от необходимости заранее предусмотреть, представить, вообразить себе и учесть все многообразие тех изменений в проблеме ситуации, которые оно вносит и которые нужно было бы заранее предусмотреть и мысленно учесть при решении задачи, протекающей не непосредственно в самом ходе действия. Практическое действие, таким образом, частично заменяет мыслительную операцию по предвидению и предварительному учету некоторых последствий, вытекающих из предшествующих этапов решения задачи, и является постольку как бы непосредственным компонентом процесса решения задачи. В этом смысле можно было бы, пожалуй, — очень условно, конечно, – сказать, что здесь имеет место мышление действиями. В этой функции, выполняемой практическим действием, заключается специфическое преимущество мыслительной операции, непосредственно включенной в ход практического действенного решения задачи.

Но такая мыслительная операция предъявляет, с одной стороны, и свои специфические требования, отличные от требований, предъявляемых задачей при обобщенном теоретическом решении. Она сплошь и рядом требует более изощренной наблюдательности и внимания к отдельным, частным деталям, предполагая умение использовать для решения задачи в данном частном случае то особенное и единичное в данной проблемной ситуации, что не входит полностью и без остатка в теоретическое обобщение; она требует также умения быстро переходить от размышления к действию и обратно. Для одних такие смены являются облегчением, передышкой; для других — медлительных и систематических умов – они воспринимаются как перебои, создающие существенные затруднения, иногда даже вносящие дезорганизацию в мыслительный процесс.

Специфична также в одном и другом случае мотивация мыслительного процесса; одно дело, если стимулом для мыслительного процесса служит практическая, действенная ситуация, непосредственная необходимость для субъекта немедленно выйти из затруднения, в котором он оказался; совсем другое дело, когда речь идет о разрешении теоретической проблемы,

прямо не связанной с практической ситуацией, в которой в данный момент находится человек. Совершенно очевидно, что каждый из этих случаев создает различную психологическую ситуацию для мыслительного процесса: у разных людей, в зависимости от их интересов, от всего склада ума и личности в целом, она, естественно, должна дать различные результаты.

В конечном счете, специфические особенности различных видов мышления обусловлены у разных людей прежде всего специфичностью задач, которые им приходится разрешать; они связаны также с индивидуальными особенностями, которые у них складываются в зависимости от характера их деятельности.

7.10. Операции мышления

К более адекватному познанию предмета или решению задачи мышление идет посредством многообразных операций:

Сравнение – сопоставляются явления, их свойства, вскрывается их тождество и различия. Сравнение приводит к *классификации*. Это первичная форма познания. Тождество и различия – основные категории рассудочного познания (внешние отношения). Нужно установление внутренних связей.

Анализ – мысленное расчленение предмета, явления, ситуации и выявление составляющих его элементов, частей, моментов. Анализом мы вычленяем явления из тех случайных и несущественных связей, в которых они даны нам в восприятии.

Синтез – восстанавливает расчленяемое анализом целое, вскрывая существенные связи и отношения выделенных элементов. Анализ расчленяет проблему, синтез по-новому объединяет данные для ее разрешения.

Абстракция – существует примитивная чувственная абстракция, а высшая форма абстракции – абстрактное понятие. Мысль посредством отношений между предметами может выявить абстрактные свойства. Таким образом, абстракция заключается в раскрытии существенных свойств вещей и явлений через их связи и отношения.

Обобщение (генерализация) – это не простое выделение одинаковых свойств, данных в чувственном восприятии. Общее – это существенно связанное. Понятие – обобщение свойств.

Выделяют два процесса обобщения:

1 употребление понятия, применение его к отдельному частному случаю (введение его в предметный, наглядно-действенный контекст);

2 раскрытие его обобщенного значения через осознание отношений, определяющих его в обобщенном понятийном контексте.

7.11. Развитие мышления

Формирование интеллектуальной структуры. В течение детства на основе непрерывных операций функциональных инвариант (ассимиляции и аккомодации) возникает ряд дискретных познавательных структур. Все многообразие этих структур подразделяется на стадии, качественно различающиеся между собой. Основные критерии стадий:

1. *Реальность.*
2. *Неизменная последовательность стадий.*

В процессе интеллектуального развития стадии возникают в неизменном и постоянном порядке. Возраст, в котором ребенок достигает той или иной стадии, может широко варьировать, но порядок достижения стадий остается неизменным.

3. *Иерархичность стадий.*

Структуры, свойственные ранним стадиям, включаются в структуры, свойственные последующим стадиям, следовательно, формирование первых необходимо для возникновения последних.

4. *Целостность.*

Интеллектуальные структуры, присущие данной стадии развития, составляют единое целое.

5. *Подготовка и реализация.*

Каждая стадия имеет процесс подготовки, когда структуры, характерные для данной стадии, формируются и организовываются. В процессе реализации интеллектуальные структуры образуют устойчивое и организованное целое.

6. *Деколяж (расклинивание, расхождение).*

Одни и те же формы познавательной деятельности могут проявляться на разных стадиях развития. Если одна и та же форма проявляется несколько раз на одном и том же периоде развития – это горизонтальный деколяж, если на разных стадиях развития интеллекта – вертикальный.

Адаптивная природа интеллекта. Адаптация живого организма к внешним воздействиям достигается не только внутренними факторами, но и посредством поведения. Поведение – изменение своего места в мире и самого мира в целях равновесия с ним. Для управления поведением недостаточно врожденных механизмов, поэтому развивается интеллект как способность моделировать окружающую действительность и создавать новые планы и структуры поведения, т.е. интеллект – это продолжение биологической адаптации (Ж. Пиаже). Интеллект продолжает и завершает совокупность адаптивных процессов. Интеллект тяготеет к тотальному равновесию, стремясь к тому, чтобы ассимилировать всю совокупность действий и чтобы аккомодировать к ней действие, которое он освобождает от подчинения изначальным "здесь и теперь".

Фундаментальной основой интеллекта является биологическое. И все функционирование интеллекта представляет собой вид биологической деятельности. Биологическая основа интеллекта проявляется в двух аспектах:
1. Человек наследует определенные биологические структуры, от которых зависят наши ограничения в восприятии. Весь человеческий интеллект основан на нашем образе восприятия.
2. Человек не получает по наследству интеллектуальных понятий, а получает способ функционирования интеллекта. Развитие когнитивных процессов обусловлено постоянными попытками индивидуума адаптироваться к изменениям окружающей среды, которые выводят его из равновесия. Таким образом, происходит компенсация, т.е. внешние воздействия заставляют организм либо видоизменять существующие структуры активности (если они не удовлетворяют требованиям адаптации), либо вырабатывать новые. Структуры активности – схемы – организуются путем усовершенствования или преобразования. Такая организация позволяет все более уверенно ориентироваться в реальной жизни и правильнее представлять себе, лежащие в ее основе процессы и закономерности. (Схемы – рефлексы).

Приспособление к окружающей среде осуществляется с помощью адаптации, которая складывается из двух противоположных процессов:

1 ассимиляция, когда индивидуум пытается приспособить новую ситуации к существующим структурам;
2 аккомодация, когда старые схемы модифицируются с целью приспособления к новым ситуациям.

Благодаря этим двум механизмам поведенческий репертуар индивидуума обогащается.

Ж. Пиаже выделяет три стадии развития познавательных процессов:
1. Сенсомоторная стадия – становление и развитие чувствительных и двигательных структур. Ребенок смотрит, слушает, трогает, нюхает, пробует на вкус, манипулирует, рвет какие-то предметы. Он максимально использует все возможности и приумножает их, соприкасаясь с изменениями среды. К концу этой стадии (приблизительно к двум годам) ребенок уже достаточно усвоил элементов, чтобы приступить к символической деятельности. На этой стадии выделяются шесть основных подстадий в общей генетической последовательности сенсомоторной стадии:

а) 0 - 1 месяц – ребенок обнаруживает почти одни только рефлексы, которые были заданы ему при рождении;

б) 1 - 4 месяца – с накоплением опыта у ребенка различные виды рефлекторной деятельности претерпевают некоторые преобразования и координируются между собой сложным образом;

в) 4 - 8 месяцев – младенец начинает выполнять действия, более определенно направленные на предметы и события, существующие вне его и отдельно от него. Малыш пытается воспроизвести те действия, которые он

произвел случайно, но которые вызывают изменения во внешней среде. Так в поведении появляется целенаправленность и преднамеренность;

г) 8 - 12 месяцев – уже имеется настоящая преднамеренность действий: первые попытки применить определенные средства и ряд инструментальных действий для достижения цели;

д) 12 - 18 месяцев – поиск новых (а не повторение старых) средств для достижения цели. Новизна сама по себе становится интересной для ребенка;

е) 18 и далее месяцев – ребенок начинает создавать внутренние символические образы сенсомоторных задач и открывает их решение путем скрытых проб и ошибок.

Формы поведения, характерные для каждых стадий, не просто сменяют друг друга так, что одни формы исчезают, а другие появляются, а накладываются друг на друга, т.е. новые формы поведения добавляются к старым, чтобы дополнить их, исправить или сочетаться с ними. Возрастные границы – приблизительные средние данные. Стадия – это "кадры, вырезанные из целого фильма".

2. Стадия конкретных операций или репрезентативного интеллекта (от 2 до 11 лет). Символическое мышление развивается с помощью жестов, понятий, языка. Слова означают конкретные предметы, а действия интериоризируются. Так развивается мышление. Мышление носит субъективный характер, т.е. сосредоточено на том, что ребенок видит или знает, а не на действительности самой по себе. Мышление эгоцентрично. Ребенок может манипулировать предметами, способен их сравнивать, классифицировать – может осуществлять конкретные действия. Может смотреть на предметы с различных точек зрения – более объективно, но он еще неспособен производить чисто умственные действия путем ассоциации мысли.

3. Стадия формальных операций. На этой стадии повышается способность объективно истолковывать конкретную действительность. В мышлении огромную роль играют гипотезы и дедуктивные умозаключения. На этой стадии развивается понятийное мышление. Это позволяет мыслить и представлять то, что нельзя представить только на основе перцептивного образа. Достигает развития к 14 - 15 годам. Однако было предположено, что только часть людей может мыслить абстрактно (25 - 50%). Развитие формального мышления зависит от опыта, мотивации и интересов.

Понятие здесь – это символическое обобщенное представление предметов, людей или событий, имеющих, по меньшей мере, одну общую черту, которая проявляется независимо от каких-то частных ситуаций.

Дж. Брунер пришел к выводу, что нужно различать формирование понятий и их усвоение.

Формирование понятий – это просто отличение "того, что похоже", от "того, что непохоже". (Пример: овчарка ближе к таксе, чем сиамская кошка).

Усвоение понятий – это процесс, в результате которого субъект научается узнавать признаки, присущие каждому из них. (Пример: какие черты сходства есть у собак, но не у кошек).

Понятия бывают:

- простые – характеризуются одним общим свойством. (Пример, синий, квадратный).
- сложные – в определения которых входят несколько свойств. Среди сложных понятий выделяют:

а) *конъюктивные понятия* – определяются по меньшей мере двумя признаками;

б) дизъюнктивные понятия – определяются либо одним признаком, либо обоими одновременно. (Пример: справедливость – это и наказание виновных и помощь неимущим, а иначе – взыскание с наиболее обеспеченных с целью помощи неимущим);

в) *соотносительные понятия* – включают все связи и отношения, которые существуют между какими-то элементами некоторой совокупности. (Пример: чтобы объект был включен в некую категорию, он должен быть больше, чем… или меньше, чем…(кустарник выше травы, но ниже деревьев).

Усвоение понятий происходит постепенно за годы детства. Мышление развивается от некоего среднего уровня обобщенности в двух направлениях – к более узким и к более глобальным категориям. (Пример: киска – конкретный вид – определенная порода – категория кошачьих – хищные – класс млекопитающих.)

Кроме того, у некоторых лиц вместо постепенного усвоения понятий, свойственного детям и взрослым со "средним" интеллектуальным уровнем, происходит внезапное "постижение" типа инсайта – сразу формируются представления об общих чертах явлений.

Инсайт – это внезапное и невыводимое из прошлого опыта понимание существующих отношений и структуры ситуации в целом, посредством которого осуществляется осмысленное решение проблемы.

Понятие инсайта введено гештальтистами (Келер) и противопоставляется бихевиористскому "слепому" научению.

М. Вертгеймер выделял инсайт как особый акт, противопоставленный другим интеллектуальным операциям.

Научная интерпретация инсайта связана с признанием решающего значения для понимания этого явления его "подготовки" в предшествующем поведении и деятельности, а также той роли, которую играет организация понимания ситуации с помощью общественно-исторических средств: языка, различных схем и т.д.

Вопросы для самоконтроля.

1. Каковы основные характеристики мышления?
2. Как мышление связано с восприятием?
3. Почему действие это первичная форма существования мышления?
4. Что включает в себя понятие «мышление как процесс»?
5. Как соотносятся мышление и речь?
6. Каковы фазы мыслительного процесса?
7. Какие вы знаете виды мышления?
8. Перечислите операции мышления.

Глава 8. РЕЧЬ

8.1. Речь и общение. Язык и речь. Знак и значение

Изучая человеческое сознание, необходимо помнить, что человек – общественное существо, его деятельность – общественная деятельность и сознание его – общественное сознание. Сознание человека формируется в процессе общения между людьми. Совершающийся на основе совместной практической деятельности процесс сознательного общения между людьми осуществляется через **речь.** Поэтому общественный характер человеческого сознания определяется единством речи и сознания.

Благодаря речи индивидуальное сознание каждого человека не ограничивается личным опытом и собственными наблюдениями, а посредством языка обогащается результатами общественного опыта. Таким образом, благодаря речи наблюдения и знания всех людей становятся достоянием каждого. Речь своеобразно размыкает сознание другого человека, делая его доступным для различных воздействий.

Основная функция сознания — это осознание бытия, его отражение. Эту функцию язык и речь выполняют специфическим образом: они отражают бытие, обозначая его. Речь, как и язык, если взять их сначала в их единстве, — это обозначающее отражение бытия. Но речь и язык и едины, и различны. Они обозначают два различных аспекта единого целого.

Речь – это сложившаяся исторически форма общения человека с другим человеком или с самим собой, опосредованная использованием естественного языка.

Язык – это система знаков, способ передачи социального опыта. Язык существует и реализуется через речь

Речь, слово является специфическим единством чувственного и смыслового содержания. Всякое слово имеет смысловое содержание, которое составляет его значение. Слово обозначает предмет, который оно обоб-

щенно отражает. Обобщенное отражение предметного содержания составляет **значение** слова.

Но значение – не пассивное отражение предмета самого по себе, оно определяется через функцию этого предмета в системе человеческой деятельности. Следовательно, значение формируется в общественной деятельности и включено в процесс общения между людьми.

Носителем всегда служит данный в восприятии или представлении чувственный образ – слуховой (звучание), зрительный (графический) и т.д. Но основным в слове является его значение, его семантическое содержание. Только в поэзии звучание слова играет более существенную роль. Обычно же все наше внимание сосредоточено на смысловом содержании речи.

Чувственный носитель значения в слове выполняет по отношению к значению функцию **знака,** и, следовательно, слово является единством значения и знака. В буквальном же смысле под знаком понимают нечто, что не имеет своего внутреннего значения, – некоторую внешнюю чувственную данность, которая превращается в условного заместителя или же метку чего-то другого. Таким образом, знак – это чувственная сторона, значение – смысловая.

Значение слова – это его собственное семантическое содержание, являющееся обобщенным отражением предмета. Поскольку слово – отражение предмета, между словом и предметом устанавливается внутренняя связь по существу, по общности содержания. Поэтому слово перестает быть только знаком, каким оно становится неизбежно, когда значение слова выносится за его пределы.

Значение каждого слова в своей понятийной определенности соотносится с определенным контекстом (слово может менять свое значение в окружении других слов).

Употребление слова в различных или изменяющихся контекстах приводит к тому, что новое содержание включается в него и, преобразуя его, закрепляется в нем так, что оно входит в собственное значение слова и сохраняется за ним и вне данного контекста.

Основные положения общей теории речи

1. Речь, слово – не условный знак, его значение вне его; слово, речь имеют семантическое содержание – значение, которое является обобщенным обозначающим определением своего предмета. Отношение слова как обозначающего к обозначаемому им предмету – это познавательное отношение.
2. Обозначающее отражение предмета в значении слова является не пассивным процессом. Мы познаем и осознаем действительность, воздействуя на нее, мы познаем предметное значение, оформляемое в слове, воздействуя на предмет и выявляя его функцию в системе общественной деятельности. Слово возникает в общении и служит для общения.

В. Штерн различает три тенденции развития речи:

1. Эспрессивная тенденция.
2. Социальная тенденция.
3. Интенциональная тенденция. В отличие от двух предыдущих, которые не составляют отличительного признака человеческой речи, данный признак характерен лишь для человека. Это тенденция к осмысленности. Интенция (согласно Штерну) — направленность на известный смысл.

8.2. Функции речи

1. *Семантическая (обозначающая, отражающая) функция* –- обозначает возможность использования речи для сознательного общения посредством обозначения своих мыслей и чувств для сообщения их другому.
2. *Коммуникативная функция* – обозначает возможность процесса общения между людьми, где речь выступает в качестве инструмента общения.
3. *Эмоциональная (экспрессивная, выразительная) функция* – способность языка передавать внутренние состояния, желания, эмоции и т. д. Данная функция принадлежит к генетически первичным функциям речи и сама по себе не определяет речь. Речь есть только там, где есть семантика, значение, имеющее материальный носитель в виде звука, жеста, зрительного образа и т. д. Всякая речь говорит о чем-то, т. е. имеет какой-то определенный предмет; обращается к кому-то и выражает что-то – то или иное отношение говорящего к тому, о чем он говорит, и к тем, к кому он реально или мысленно обращается. Стержнем смыслового содержания речи является то, что она обозначает. Подлинный, конкретный смысл речи раскрывается через выразительные моменты (интонационные, стилистические – жесты, мимика, ритм, паузы). Существенную роль в понимании речи играет истолкование, интерпретация этих выразительных моментов, раскрывающих внутренний смысл, который вкладывается в нее говорящим.

Звук как выразительное движение имеется и у животных. В различных ситуациях, при различных состояниях животные издают звуки, связанные с определенной ситуацией, с определенным аффективным состоянием (гнев, голод и т. д.). Эти инстинктивные выразительные движения не являются речью даже в тех случаях, когда издаваемые животным крики передают его возбуждение другим: животное при этом лишь заражает других своим эмоциональным возбуждением, а не сообщает о нем. В них отсутствует обозначающая функция. Речью звук становится лишь тогда, когда он перестает только сопровождать соответствующее аффективное состояние субъекта, а начинает его обозначать. Таким образом, эмоционально-выразительная функция речи отлична от непроизвольной и неосмысленной выразительной реакции животных.

4. *Функция воздействия (регуляторная функция)* – одна из первичных основных функций речи. Человек говорит для того, чтобы воздействовать,

если не непосредственно на поведение, то на мысль или чувства, на сознание других людей. Речь, являясь средством общения, имеет социальное предназначение и служит средством воздействия.

Крик, издаваемый животным, может послужить для других животных сигналом, по которому они пускаются в бегство или нападают. Эти сигналы являются инстинктивными или условно-рефлекторными реакциями. Животное, издавая такой сигнальный крик, издает его не для того, чтобы известить других о надвигающейся опасности, а потому, что этот крик вырывается у него в определенной ситуации. Когда другие животные пускаются в бегство по данному сигналу, они тоже делают это не потому, что «поняли» сигнал и то, что он обозначает, а потому, что после такого крика вожак обычно пускается в бегство, и наступила опасная ситуация. Таким образом, между криком и бегством создалась условно-рефлекторная связь.

Средством сознательного поведения, с помощью которого субъект в состоянии оказать воздействие на другого субъекта, может быть только речь, которая что-то обозначает, имеет определенное значение. Таким образом, речь является средством сознательного воздействия и сообщения, осуществляемых на основе семантического содержания речи.

Кроме вышеперечисленных, некоторые авторы выделяют и другие функции речи:

- фатическая функция – отражает установление и удержание контакта с собеседником или временное его прекращение;
- прагматическая функция – речь служит источником удовлетворения потребностей человека;
- коннотативная функция – отражает содержание речи;
- познавательная функция – возможность речи обозначать и передавать какое-то содержание;
- репрезентативная функция – способность речи представлять или обозначать что-либо;
- регуляторная – речь как способ воздействия на поведение человека.

Но, несмотря на различное название, эти функции уже включены в основные четыре вышеуказанные функции, являясь их составной частью.

Таким образом, в речи человека можно выделить различные функции, но они не являются по отношению друг к другу внешними аспектами; они включены в единство, внутри которого определяют и опосредствуют друг друга.

Так речь выполняет свою функцию сообщения на основе ее смысловой функции. С другой стороны, семантическая функция обозначения формируется на основе коммуникативной функции речи. Выразительное движение из эмоциональной разрядки может стать речью, приобрести значение только в силу того, что субъект замечает то воздействие, которое оно

оказывает на других. Ребенок сначала издает крик, так как он голоден, а затем пользуется им, чтобы его накормили.

Возникновение речи вне общества невозможно, речь – социальный продукт, предназначенный для общения и возникающий в общении.

8.3. Мотивация речи

Всякая реальная конкретная речь или высказывание человека является определенным его действием, исходящим из тех или иных мотивов и преследующим определенную цель. В контексте целей и мотивов говорящего значение его высказывания приобретает новый смысл: за объективным содержанием сказанного выступает то, что имел в виду говорящий, то, что он хотел высказать – дать почувствовать (понять) то, ради чего он все это сказал. Предметный текст оказывается снабженным выразительным подтекстом. Образующийся таким образом личностный контекст определяет смысл речи как высказывания данного человека.

Речь обычно должна разрешить какую-то более или менее осознанную говорящим задачу и является действием, оказывающим то или иное воздействие на тех, к кому она обращена. Хотя иногда речь есть процесс, течение которого непроизвольно определяется не вполне осознанными побуждениями.

Чтобы речь стала вполне сознательным действием, необходимо, чтобы говорящий четко осознал задачу, которую должна разрешить его речь, т.е. ее основную цель.

Для понимания задачи также необходимо следующее:

- учет условий, в которых цель должна быть осуществлена;
- характер предмета, о котором идет речь;
- особенности аудитории, к которой обращена речь.

Человеческая речь позволяет передать представления также о том, чего в наличной ситуации нет. С помощью речи можно рассказывать не только о текущих, но и о прошлых или будущих событиях, даже если они не имеют ничего общего с собственным опытом говорящего.

8.4. Психолингвистика

Возникновение психолингвистики как науки произошло в начале двадцатого века. Психолингвистика изучает как функционируют закономерности, лежащие в основе языка. Данная наука изучает обусловленность процессов речи и ее восприятия структурой соответствующего языка. Развитие психолингвистики было связано с целым рядом прикладных задач инженерной психологии, патопсихологии, обучения иностранным языкам.

Главное, что ставит человеческую речь выше всех прочих средств общения, – это способность ребенка уже в очень раннем возрасте понимать

и конструировать из нескольких десятков звуков родного языка неограниченное количество речевых сигналов, которые ребенок ранее не произносил и не слышал и которые имеют для него и окружающих определенное значение.

Известный лингвист Наум Хомски ввел понятие лингвистической компетенции, обозначающее способность создавать бесконечное количество предложений и понимать их.

По мнению лингвистов, у детей очень рано формируются фонологические, семантические и синтаксические познания, необходимые для усвоения языка**.**

Естественный язык представляет собой многоуровневую систему, состоящую из: *фонем* (звуки языка); *морфем* (минимальные значимые единицы языка); *лексем* (слова); *предложений.*

Каждый язык обладает грамматикой – системой правил, с помощью которых из простых знаков создаются сложные. Овладеть языком – значит овладеть лексикой и грамматикой.

Подобные структуры существуют во всех языках. В различных культурах, где говорят на самых разных языках, дети развиваются одинаково.

На основании этого Хомски предположил, что каждый язык представляет собой лишь один из вариантов общей модели, в которой все фразы состоят из подлежащего, сказуемого и дополнений.

Согласно этой точке зрения, существует глубинная структура, общая для всех языков, на которую наслаивается поверхностная структура, характерная для конкретного языка и соответствующая элементам, из которых этот язык состоит.

Может быть так, что при одной поверхностной структуре можно получить несколько глубинных.

Хомски и психолингвисты, стоящие на преформистских позициях, не отрицают роли опыта в формировании поверхностных структур. Но они считают, что глубинная структура и правила построения на ее основе поверхностной структуры являются врожденными для всех людей.

8.5. Виды речи

Устная и письменная речь

Устная речь – вербальное общение при помощи языковых средств, воспринимаемых на слух. *Письменная речь* – вербальное общение при помощи письменных текстов. Общение может быть отсроченным (письмо) и непосредственным (обмен записками во время лекций).

Устная речь проявляется как разговорная речь в ситуации беседы и рождается, чаще всего, из непосредственного переживания. Письменная речь проявляется как речь деловая, научная, более безличная, предназначенная для непосредственно не присутствующего собеседника.

Устная речь ситуативна: то, что мы говорим, понимается не столько из содержания самой речи, сколько на основании той ситуации, в которой находятся собеседники. Иногда, между близкими людьми, достаточно одного намека, чтобы быть понятыми.

Письменная речь требует более систематического, логически связного изложения. В письменной речи все должно быть понятно исключительно из ее контекста, т. е. письменная речь является контекстной речью.

Устная и письменная речь тесно связаны между собой. Но их единство включает и существенные различия. Знаки письменной речи (буквы) обозначают звуки устной речи. Тем не менее письменная речь не является просто переводом устной речи в письменные знаки.
Письменная речь требует большей продуманности, плавности, сознательности. В условиях устной речи собеседники помогают друг другу регулировать речь, что отсутствует в письменной речи.

Внутренняя и внешняя речь

Внутренняя речь – это использование языка вне процесса реальной коммуникации.

Выделяют три основных типа внутренней речи:

а) внутреннее проговаривание – «речь про себя», сохраняющая структуру внешней речи, но лишенная произнесения звуков;

б) внутреннее моделирование внешнего речевого высказывания;

в) внутренняя речь как механизм и средство умственной деятельности.

Внутренняя речь не обязательно бывает беззвучной, она может представлять собой форму аутокоммуникации, когда человек громко разговаривает с самим собой.

Основными характеристиками внутренней речи являются: *ситуативность; беззвучность; предназначенность для себя; свернутость; насыщенность субъективным содержанием.*

Внутренняя речь непосредственно не служит целям общения, тем не менее она социальна по:

1) происхождению (генетически) – является производной формой от внешней речи;

2) содержанию – обычно внутренне направлена на других людей, если не на реального, то на возможного слушателя.

Л. С. Выготский рассматривал **эгоцентрическую речь** как переходный этап от внешней к внутренней речи. Эгоцентрическая речь генетически восходит к внешней речи и является продуктом ее частичной интериоризации.

Внешняя и внутренняя речь может быть ***диалогична и монологична.***

Количество говорящих не является решающим критерием в разграничении диалога и монолога. *Диалог* – это прежде всего речевое взаимодействие. В отличие от монолога в нем в речевой форме выражены две смысловые позиции. Характерными чертами внешнего монолога являются вы-

раженность во внешней речи одной смысловой позиции (говорящего) и отсутствие обращенной к нему внешней речи второго участника общения.

Речь жестов и звуковая речь

Современная речь является преимущественно звуковой, но и жест играет в ней важную роль.

Жестовая речь – это способ межличностного общения людей при помощи системы жестов.

Речь, в которой жест играет основную роль, наглядна и выразительна, но малопригодна для передачи какого-либо отвлеченного содержания, логически связного, систематического хода мысли. Развитие мышления у человека существенно связано с развитием членораздельной звуковой речи.

Вопросы для самоконтроля.

1. Как связаны общение и речь?
2. Как соотносятся язык и речь?
3. Что такое знак? Что называют значением знака?
4. Каковы функции речи?
5. Что такое психолингвистика?
6. Какие вы знаете виды речи? Охарактеризуйте их.

Глава 9. ЭМОЦИИ

9.1. Понятие об эмоциях

Термином «эмоция» (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) принято обозначать особую группу психических явлений, описываемых также при помощи таких понятий, как «чувство», «аффект», «переживание» и др. Хотя в современной психологии эти понятия имеют различное значение, им присущи и определенные общие свойства, позволяющие объединить их единым термином «эмоции» или «эмоциональные явления».

Представления о природе, закономерностях и проявлениях эмоций в ходе развития психологической науки претерпевали существенные изменения, включая как сомнения в существовании вообще каких-либо закономерностей функционирования эмоций или в возможности их экспериментального изучения, так и полное отрицание необходимости употребления такого понятия.

Первая систематически разработанная трактовка эмоциональных явлений принадлежит интроспективной психологии. Согласно психологам-интроспекционистам, эмоции составляют особую группу *явлений сознания*, имеющих два основных проявления: удовольствие и неудовольствие. Представители интроспективной психологии обратили также внимание на связь эмоциональных явлений с деятельностью внутренних органов. Раз-

витие исследований в этом направлении привело к довольно радикальному изменению в конце XIX века взглядов на природу эмоциональных явлений, которые стали рассматриваться как *специфический вид* или *производная физиологических процессов* (бихевиоризм, теория Джемса-Ланге и др.). Параллельно развивалось и другое направление, объяснявшее происхождение эмоций исходя из их эволюционно-биологического назначения, из функций, которые они выполняют в адаптации человека к окружающему миру (Ч. Дарвин и др.).

В основе концепции эмоций, разрабатываемой в отечественной (рефлективной) психологии, лежит тезис о том, что психические процессы представляют собой специфический продукт деятельности мозга, сущность которого заключается в отражении окружающей действительности. Эмоции — это один из видов функционального состояния мозга, *форма отражающей и регулирующей деятельности мозга.* Кроме того, согласно С. Л. Рубинштейну (1946), эмоции – это «отношение человека к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания».

Таким образом, в отечественной психологии подчеркиваются два основных аспекта эмоций: 1) *аспект отражения*: эмоции являются специфической формой отражения значимости объектов и событий для субъекта. Эмоции - это «особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности» (Психол. сл. под ред. В. П. Зинченко); 2) *аспект отношения*: эмоции являются формой субъективного отношения человека к миру. «... Человек не пассивно, не автоматически отражает окружающую его действительность. Активно воздействуя на внешнюю среду и познавая ее, человек в то же время субъективно переживает свое отношение к предметам и явлениям реального мира» (П. М. Якобсон, 1958).

В отличие от интроспективной психологии эмоции в отечественной психологии трактуются не как независимый мир субъективных явлений, не как специфический вид духовных фактов (противопоставляемых материальным фактам), а как совокупность процессов, порождаемых деятельностью мозга (как материальным субстратом). В противоположность бихевиористам отечественные психологи утверждают, что эмоции не являются специфическим видом физиологических реакций; эмоция — это психическое явление. Вместе с тем они подчеркивают значение тех физиологических механизмов, которые являются условием возникновения эмоциональных процессов. Основные представления о физиологических механизмах эмоций преимущественно основываются на павловской теории. В противоположность сторонникам глубинной психологии утверждается, что эмо-

ции обусловлены не влиянием внутренних инстинктивных сил, а отношением между человеком и окружающим миром.

Признание эмоций особым классом психических явлений тесно связано с проблемой определения их специфики (отличий от познавательных или мотивационно-потребностных). Согласно Г. М. Бреславу, эмоции являются посредниками между мотивационными и познавательными процессами. К.Э. Изард отмечает, что эмоции в отличие от потребностей не являются цикличными.

Основными различиями эмоциональных и познавательных процессов, как показывает анализ литературы, являются следующие:

1) Эмоциональные явления относятся к единому субъекту, в то время как познавательные – к многообразным объектам, соответственно, первым присуща субъективность, а вторым – объективность содержания опыта;

2) Отношения, которые выражаются в эмоциях, всегда носят личный, субъективный характер и существенно отличаются от тех объективных взаимосвязей-отношений между предметами и явлениями действительности, которые устанавливаются человеком в процессе познания окружающего мира. Один и тот же предмет или одно и тоже явление действительности способны вызывать иногда совершенно противоположное к ним субъективное отношение;

3) Эмоциональные явления меньше подвержены влиянию социальных факторов, в большей степени связаны с врожденными механизмами. Они в меньшей степени опосредованы речью и другими знаковыми системами, менее осознанны, хуже управляемы и менее произвольно контролируемы, чем познавательные процессы;

4) Качественные особенности (модальности) эмоциональных явлений - радость, страх, гнев и др. – специфичны и отличаются от качественных особенностей познавательной сферы (например, сенсорных модальностей);

5) Эмоциональные явления тесно связаны с потребностями человека. Познавательные процессы в меньшей степени определяются потребностями;

6) Эмоциональные явления тесно связаны с различными физиологическими процессами и состояниями (вегетативными, гормональными и др.). Познавательные процессы в меньшей степени и иным образом взаимодействуют с работой различных физиологических систем;

7) Эмоциональные явления входят как обязательный компонент в структуру личности в качестве основных («ядерных») ее образований. Поэтому различные эмоциональные нарушения ведут, как правило, к различным личностным расстройствам. Когнитивные процессы в меньшей степени определяют структуру личности: их нарушения (например, частные когнитивные расстройства) совместимы с сохранностью личности как таковой.

Как отмечает Я. Рейковский, в повседневном опыте функционированию интеллектуальных процессов обычно приписывается порядок, гармония, организация, в то время как эмоциональное реагирование отличается неопределенностью, непредсказуемостью, хаотичностью и отсутствием порядка. Однако есть основания считать, что все обстоит как раз наоборот: именно мышление может протекать свободно, неопределенным и непредсказуемым образом, тогда как функционирование эмоций подчиняется весьма жестко определенным закономерностям, и все, что ими обусловлено, является довольно стереотипным, устойчивым и — несмотря на разнообразие форм — сходным.

Кажущаяся парадоксальность данного тезиса, а точнее, кажущееся его несоответствие повседневному опыту, обусловлено тем, что возможность прогнозирования поведения человека, который руководствуется рациональными представлениями, является значительно большей, чем возможность прогнозирования поведения человека, охваченного эмоцией и в связи с этим реагирующего неожиданным для себя и для других способом. Эта непредвосхищаемость реакций и действий, совершаемых под влиянием эмоций, связана до некоторой степени с тем, что закономерности, управляющие эмоциональными процессами, в отличие от законов мышления, вплоть до последнего времени систематически не изучались. Более того, считалось, что если они и существуют, их трудно выявить и использовать. Однако за последние десятилетия накоплено большое количество фактов, систематизировано множество наблюдений и экспериментальных данных, позволяющих определить место эмоций в общей системе знаний о психической деятельности человека.

Таким образом, ***эмоции*** *– это особый класс психических явлений, отражающих в форме непосредственного переживания значимость для субъекта внешних и внутренних событий его жизни и регулирующих в соответствии с ними его деятельность и поведение.*

9.2. Свойства эмоций

Эмоции как особый класс психических явлений обладают рядом отличительных особенностей и закономерностей своего функционирования.

Пристрастность *(субъективность)* - обусловленность эмоционального реагирования человека на какие-либо события субъективным отношением к ним (зависящим от потребностей, установок, опыта, темперамента и др.). Любое психическое явление субъективно. Когда же идет речь о субъективном характере функционирования эмоций, подчеркивается их способность определять и выявлять субъективную, личностную значимость того или иного события для конкретного человека. П. В. Симонов называет эмоции «универсальной мерой значимости». Эта значимость слагается из актуального состояния мотивационной сферы индивида, его прошлого опыта, в частности, успешности/неуспешности осуществления

тех или иных видов деятельности, а также устойчивых (врожденных или приобретенных) особенностей эмоционального реагирования. Например, выступление перед аудиторией для одних людей является источником положительных эмоций, в то время как для других связано с выраженными переживаниями тревоги и смущения, причем, эти негативные переживания могут быть связаны как с врожденной застенчивостью человека, так и с предыдущими неудачами публичных выступлений.

Интегральность – объединение в единое целое всех функций организма. Это свойство эмоций, по мнению П. К. Анохина, позволяет еще до того, как будут определены форма, тип, механизм и другие параметры тех или иных воздействий, мгновенно оценить их полезность или вредность для организма и быстро отреагировать с помощью определенного качества эмоционального состояния, способствуя тем самым успешной адаптации индивида.

Пластичность – многообразие оттенков переживания эмоции одной модальности, как количественное (интенсивность, длительность и др.), так и качественное (знак). Например, переживание эмоции страха (которую общепринято называют отрицательной эмоцией) у любителей «острых ощущений» способно вызвать радостное, приподнятое настроение.

Адаптация - притупление, снижение интенсивности эмоциональных реакций (вплоть до полного их исчезновения) при долгом повторении одних и тех же воздействий. Так, длительное действие приятного раздражителя вызывает ослабление переживания удовольствия. Например, частое поощрение работников одним и тем же способом приводит к тому, что они перестают эмоционально реагировать на эти поощрения. В то же время перерыв в действии раздражителя или его изменение могут снова вызвать удовольствие. По данным В. Витвицкого, неудовольствие умеренной интенсивности также подвергается адаптации.

Суммация – соединение отдельных эмоций в более сложные эмоциональные образования. При этом возможно как «пространственное» объединение эмоциональных реакций, переживаемых одновременно, так и временнáя суммация переживаний, следующих друг за другом. Эмоции, связанные с одним и тем же объектом, суммируются в течение жизни, что приводит к увеличению их интенсивности, упрочению чувств, в результате чего и их переживание может становится сильнее. В. Витвицкий отмечает, что наиболее сильное удовольствие или неудовольствие обычно человек испытывает не при первом, а при последующих предъявлениях эмоциогенного раздражителя. Зачастую процесс суммации эмоциональных переживаний является скрытым и не осознается человеком (эффект «последней капли»).

Для некоторых теорий (У. МакДауголл, Р. Плутчик, В. Вундт и др.) возможность соединения эмоций является основным принципом, объясняющим возникновение сложных эмоций из более простых. В. Вундт под-

робно рассматривает основные принципы соединения эмоциональных элементов в «единую равнодействующую чувства»: принцип градации элементов, принцип ценности целого, принцип усиления ценности чувств при их сложении.

Амбивалентность (от лат. *ámbo* – оба и *valéntis* – имеющий силу) – противоречивость эмоционального переживания, связанная с двойственным отношением к чему или кому-либо и характеризующаяся его одновременным принятием и отвержением. Другими словами, человек одновременно испытывает и положительные и отрицательные эмоциональные переживания. Термин предложен швейцарским психологом и психиатром Э. Блейером. В психоаналитическом направлении традиционно объясняют данный феномен наличием конфликтов в мотивационной сфере человека. Многообразие потребностей, многогранность явлений окружающей действительности у плохо интегрированной личности могут способствовать появлению такого двойственного отношения. Однако, по мнению А. Н. Леонтьева, амбивалентность не является внутренне присущей особенностью эмоций, а возникает в результате несовпадения или противоречивости таких подклассов эмоциональных процессов, как чувства и собственно эмоции, то есть устойчивых эмоциональных отношений к объекту и эмоциональных реакций на сложившуюся преходящую ситуацию (любимый человек может в определенной ситуации вызвать преходящую эмоцию неудовольствия, гнева).

Динамичность – временнóе развитие эмоциональных реакций, заключающееся в фазовости их протекания.

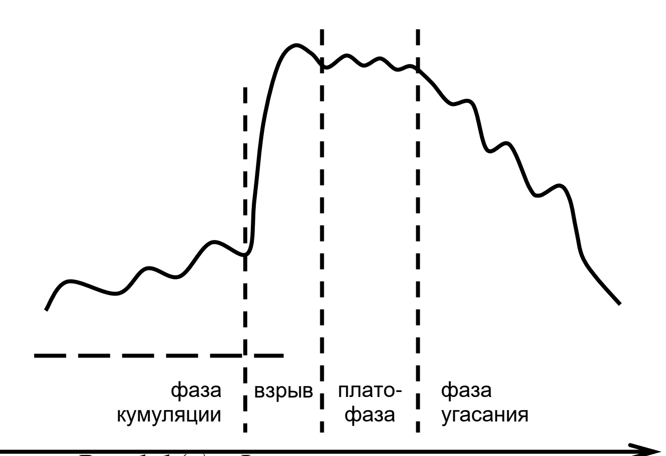


Рис.1.1(а). Фазовое развитие эмоции гнева
(- - - - раздражители, вызывающие гнев)

Например, польский психолог Т. Томашевски смог выделить четыре фазы развития эмоции гнева (см. рис. 1.1(а)):

1) кумуляция (накопление возбуждения);
2) переломный момент - взрыв;
3) уменьшение напряжения;
4) угасание.

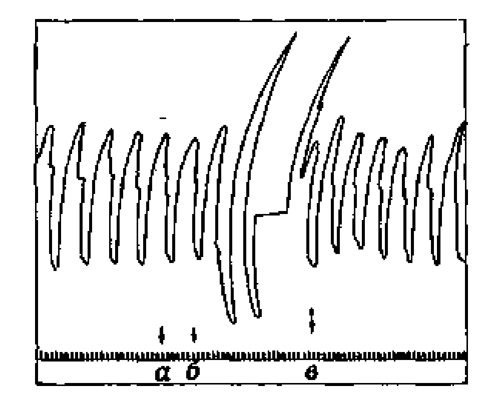
Коммуникативность – передача посредством эмоциональной экспрессии (интонаций, тембра голоса, мимики, жестикуляции и др.) информации от одного участника общения к другому. Как отмечает К. Э. Изард, ребенок еще задолго до того, как сможет понимать обращенную к нему

речь и произносить отдельные слова, способен сообщать окружающим о своем внутреннем состоянии с помощью средств эмоциональной экспрессии.

Заразительность - передача своего эмоционального состояния другим людям. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или паника, поэтому данное свойство эмоций наиболее пристально изучается социальными психологами (например, при изучении механизмов формирования групповой сплоченности или поведения человека в толпе). По мнению П. Фресса, заразительность эмоций увеличивается при сокращении социальной дистанции между индивидами, а также при яркой выраженности внешних эмоциональных проявлений. Усиливает заразительность эмоций и идентификация себя с человеком, испытывающим то или иное переживание.

Предвосхищение *(антиципация)* – прогнозирование вероятностного исхода значимых событий до их совершения. Такое прогнозирование становится возможным благодаря актуализации представлений о пережитых или воображаемых ситуациях. По-видимому, именно данное свойство лежит в основе функционирования такого эмоционального переживания, как тревога.

Мнестичность – запоминание, сохранение и воспроизведение эмоций при повторном воздействии или представлении ситуации, в которой они возникли. В связи с этим выделяют особый вид памяти - эмоциональная память. Р. М. Грановская называет следующие особенности функционирования данного вида памяти: быстрота формирования следов, особая их прочность и непроизвольность воспроизведения. До настоящего времени остается дискуссионным вопрос о том, какие эмоциональные переживания лучше запоминаются. В начале XX века среди западных психологов преобладала точка зрения, что в памяти лучше сохраняются положительные эмоции. По мнению З. Фрейда, это связано с действием механизма вытеснения, стремящегося удалить в бессознательную сферу все неприятные и травмирующие переживания. П. П. Блонский (1935), напротив, доказывал, что лучше запоминаются отрицательные эмоции, поскольку это является более биологически целесообразным: животное, забывающее то, что причиняет ему страдание, обречено на быструю гибель. По данным П. В. Симонова (1981), эмоциональная окраска воспоминаний зависит не от силы эмоций, пережитых в момент самого события, а от актуальности этих воспоминаний для субъекта в данный момент.



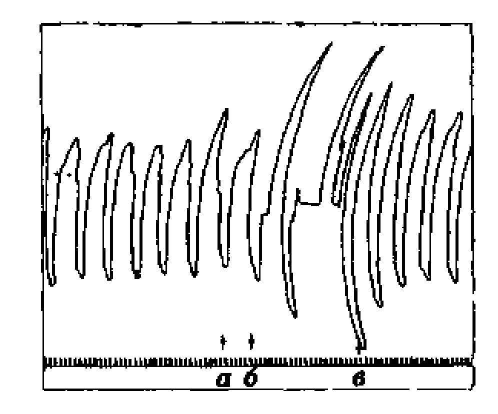


Рис. 1.1(б). Эмоциональная память.
(слева - запись дыхания штангиста при действительном подъеме штанги; справа—запись дыхания того же штангиста при представлении по памяти выполненного подъема штанги).

Наряду с запечатлением того или иного эмоционального переживания, эмоциональная память обеспечивает быстрое и прочное запоминание и вызвавшей его причины, однако, зачастую такая информация является не очень точной, а порой даже сильно искажена.

Иррадиация - распространение эмоционального переживания с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается. Так, счастливому человеку «все улыбается», кажется приятным и радостным; обозленного же, напротив все раздражает. В наибольшей степени данное свойство проявляется в функционировании настроений.

Генерализация – возникновение эмоциональных переживаний под воздействием индифферентных раздражителей, схожих с эмоциогенными. Генерализация эмоциональных реакций обычно протекает на фоне сниженной способности индивида к дифференцировке порождающих их стимулов, вследствие чего целый ряд раздражителей, даже слабо напоминающих эмоциогенный, начинают вызывать соответствующие переживания. И именно из-за этого свойства эмоциональные переживания приобретают зачастую иррациональный характер. Так, ребенок, у которого первоначально возникла негативная эмоциональная реакция на какую-либо собаку (например, из-за укуса или громкого лая), начинает так же реагировать на схожие объекты (на любых собак, вообще на животных, на похожие игрушки и т.п.). Одно из положений теории З. Фрейда - положение о «первичном выборе объекта» - основывается на способности эмоций к генерализации на основе семантического сходства (эмоциональное отношение к определенному предмету переносится на другие, похожие по значению предметы). Согласно Фрейду, предметы или лица, которые впервые в детстве удовлетворили либидозное влечение ребенка, становятся как бы образцами, на которые позднее ориентируется взрослый человек. Так, мать становится эталоном желанной женщины, при этом, значение имеет не столько физическое сходство, сколько схожесть определенного отношения к ребенку. В целом, самый широкий диапазон генерализация имеет на на-

чальных этапах приобретения опыта (в частности, в детском возрасте). По мере накопления соответствующего опыта пределы генерализации сужаются.

Генерализация происходит не только на основе физического и семантического сходства раздражителей, но также распространяется и на предметы, появлявшиеся одновременно с источником эмоционального переживания. Это указывает на возможность образования условно-рефлекторной связи переживания со всей эмоциогенной ситуацией в целом, в силу чего даже нейтральные элементы этой ситуации приобретают способность вызывать определенные эмоции. Более того, индивид чаще всего старается избегать всего, что может быть связано с вызвавшей сильные отрицательные переживания ситуацией, препятствуя тем самым возможности образования других (положительных или нейтральных) и распада первоначальных негативных ассоциаций.

9.3. Структура эмоций

Впервые идея сложности психологической структуры эмоций была сформулирована В. Вундтом (1873-1874). По его мнению, структура эмоций включает три основных измерения: 1) удовольствие-неудовольствие; 2) возбуждение-успокоение; 3) напряжение-разрешение.

Впоследствии эти взгляды на структуру эмоций были развиты и в определенной степени преобразованы в работах других зарубежных и отечественных психологов. В настоящее время в качестве основных в структуре эмоций называются следующие компоненты: 1) *импрессивный* (внутреннее переживание); 2) *экспрессивный* (поведение, мимика, двигательная и речевая активность); 3) *физиологический* (вегетативные изменения). Такого взгляда на структуру эмоций придерживаются такие ученые, как Е. П. Ильин (2001), К. Изард (2000), Г. М. Бреслав (1984), А. Н. Лук (1982), Р. Лазарус (1991) и др.

Каждый из этих компонентов при различных формах эмоционального реагирования может быть выражен в большей или меньшей степени, однако все они присутствуют в каждой целостной эмоциональной реакции как ее составляющие.

Импрессивный компонент эмоционального реагирования (переживание). Всем эмоциональным реакциям присуще специфическое внутреннее переживание, являющееся «главной эмоциональной единицей» (А. Е. Оль-шанникова, 1983). Согласно С. Л. Рубинштейну, переживание – это неповторимое событие внутренней жизни, проявление индивидуальной истории личности. По мнению Л. И. Божович, понимание характера переживаний человека позволяет лучше понимать и его сущность. Следовательно, основной функцией переживаний является образование специфического, субъективного опыта человека, направленного на выявление его сущности, места в мире и т.д.

В современной психологии существует несколько подходов к определению понятия «переживание»:

1) через его *противопоставление объективному знанию*. Так, согласно Л. М. Веккеру (2000), переживание – это непосредственное отражение самим субъектом своих собственных состояний, тогда как отражение свойств и отношений внешних объектов является знанием;

2) через *лингвистический анализ* слова «переживание», «пережить». Это характерно для деятельностной теории переживаний Ф. Е. Василюка (1984), согласно которой пережить что-либо, значит, перенести какое-то жизненное событие, справиться с критической ситуацией, а переживание – это «особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни». Переживание-деятельность проявляется в тех случаях, когда становится невозможным прямое и непосредственное решение проблем в предметно-практической деятельности;

3) через критерий *осмысленности*. М. И. Дьяченко и Л. А. Кандыбович (2001) дают следующее определение переживанию: это «осмысленное эмоциональное состояние, вызванное значимым объективным событием или воспоминаниями эпизодов предшествующей жизни». По мнению А. Н. Леонтьева, основной функцией переживаний является сигнализация о личностном смысле события. Ф. Е. Василюк считает, что функцией переживаний является не только выявление, но и производство личностного смысла;

4) через критерий *значимости*: насколько те или иные события или предметы необходимы, полезны либо, наоборот, вредны для данного человека. Ф. В. Бассин (1971), анализируя проблему «значащих переживаний», пишет о том, что любое событие может приобретать для человека «значение» другого типа, «опосредованное» не объективными характеристиками воздействия, а «историей» субъекта.

На наш взгляд, не смысл (представляющий собой феномен сознания), а именно значимость является наиболее существенным критерием для понимания сущности понятия «переживания», поскольку переживания могут быть и неосознаваемыми. При этом значимость может выступать и в качестве источника и в качестве результата, продукта процесса переживания.

Таким образом, ***переживание*** *– это проявление субъективного отношения человека к какому-либо внешнему или внутреннему событию его жизни, выражающее характер (полезность, необходимость, опасность и т.д.) и степень его значимости для субъекта.*

Различные ученые по-разному определяют характер и степень значимости событий, способных вызвать эмоциональную реакцию. Если для В. Вундта любое воспринимаемое событие является значимым (и, следовательно, эмоциональным) уже в силу того, что в момент восприятия оно яв-

ляется частью жизни индивида, то, согласно другим ученым (Р. Лазарус, Э. Клапаред и др.) эмоции возникают только в исключительных случаях.

Экспрессивный компонент эмоционального реагирования. Эмоциональные переживания имеют определенное выражение во внешнем поведении человека: в его мимике, пантомимике, речи, жестикуляции. Именно экспрессивные проявления эмоций лучше и осознаются и контролируются человеком. Вместе с тем человек не способен полностью управлять, контролировать внешнее выражение эмоций. Так, с помощью методики гипноза было выявлено, что человек не может выполнять движение, характерное для одного вида эмоций, и одновременно переживать другую эмоцию. Он либо меняет движение, либо оказывается неспособным испытывать новую, внушенную ему эмоцию (Bull, 1951). Кроме того, блокирование (подавление, сдерживание) экспрессивных эмоциональных проявлений (например, в ситуациях, вызывающих страх, но исключающих возможность бегства и т.п.) обычно приводит к появлению состояния *эмоционального напряжения*.

Все средства эмоциональной экспрессии можно разделить на *мимические* (выразительные движения лица), *речевые* (интонация и др.), *звуковые* (смех, плач и др.), *жестикуляционные* (выразительные движения рук) и *пантомимические* (выразительные движения всего тела).

Мимические средства эмоциональной экспрессии. Наибольшей способностью выражать различные оттенки эмоциональных переживаний обладает лицо человека. С помощью мимики, то есть координированных движений глаз, бровей, губ, носа и т.д., человек способен выражать самые сложные и разнообразные эмоции. Лицевая экспрессия является также главным каналом распознавания эмоциональных состояний у других людей.

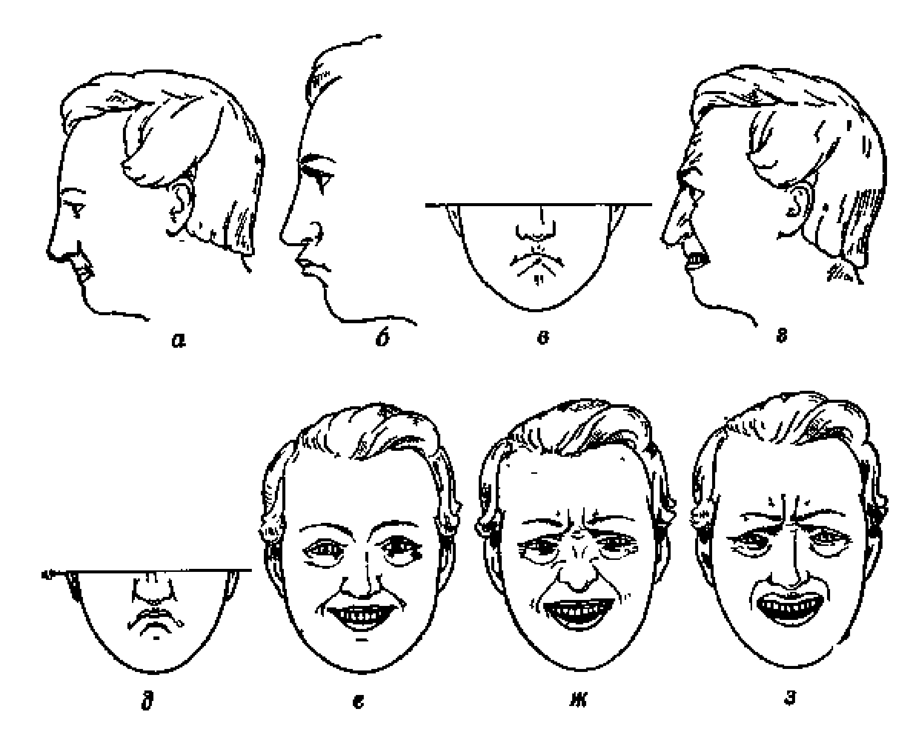


Рис. 1.2.2(а). Характерные черты мимики (по Пидериту):
а — удовольствие; *б* — настороженность; *в* — ожесточение; *г* — гнев; *д* — презрение;
е — веселость; *ж* — сильный смех; *з* — печаль

Одной из первых попыток классификации эмоциональной мимической экспрессии является работа И. Лафатера «Эссе о физиогномике» (1783). Немецкий анатом Пидерит в 1859 г. формулирует положение о том, что любое мимическое выражение можно охарактеризовать при помощи нескольких элементарных выразительных движений (см. рис.1.2.2(а)). Однако систематическое изучение эмоциональной экспрессии началось с работы Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных» (1872), в которой им был выдвинут тезис об универсальности мимических реакций.

Первой же действенной системой классификации мимических выражений эмоций считается схема Р. Вудвортса (1938). Р. Вудвортс предложил все многообразие эмоциональной экспрессии мимики категоризировать с помощью линейной шкалы со следующими шестью ступенями: 1) любовь, радость, счастье; 2) удивление; 3) страх, страдание; 4) гнев, решимость; 5) отвращение; 6) презрение.

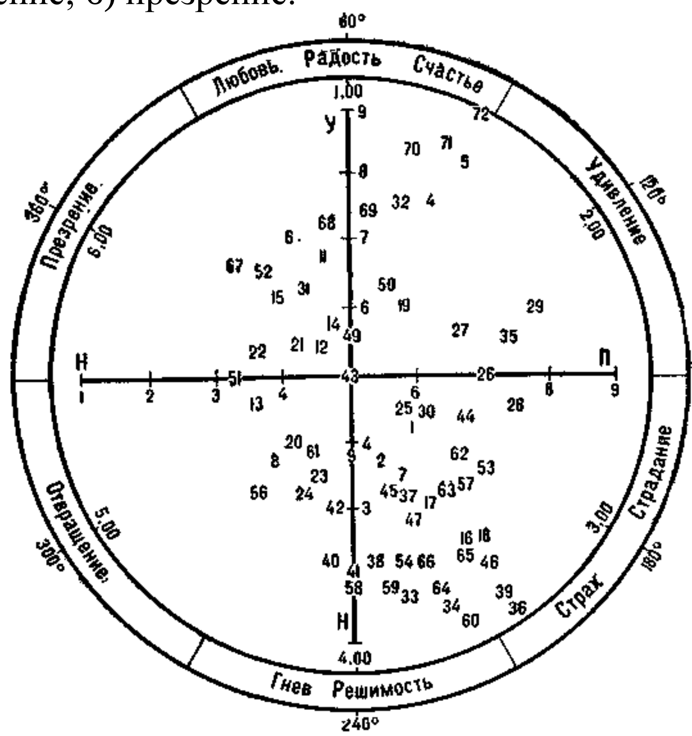


Рис. 1.2.2(б). Шкала мимического выражения (по Шлосбергу)

Шлосберг (1941), применяя классификационную схему Вудвортса при анализе фотографий людей с различными выражениями лица, предположил, что более адекватным будет представление шкалы Вудвортса в виде круга с двумя осями (см. рис. 1.2.2(б)): удовольствие-неудовольствие, принятие-непринятие (отвержение). Затем, под влиянием работ А. Даффи и А. Линдсли, добавил еще одно измерение: сон-напряжение.

Я. Рейковский выделяет следующие основные факторы формирования мимического выражения эмоций: 1) *врожденные* видотипичные мимические схемы, соответствующие определенным эмоциональным состояниям; 2) *приобретенные*, заученные, социализированные способы проявления чувств, подлежащие произвольному контролю; 3) *индивидуальные* экспрессивные особенности, свойственные только данному индивиду.

То, что человек рождается с уже готовым механизмом выражения эмоций с помощью мимики, было выявлено в исследованиях Г. Остера и П. Экмана (1968): все мускулы лица, необходимые для выражения различных эмоций, формируются в период 15-18-й недели внутриутробного развития, а изменения «выражения лица» у эмбриона можно наблюдать уже с 20-й недели. Однако эмоциональный опыт человека гораздо шире опыта его индивидуальных переживаний, о чем свидетельствует бедность мимики у слепых от рождения людей. Эмоциональный опыт человека формируется также в результате эмоциональных сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми, и в частности передаваемых средствами искусства (литература, живопись).

Исследования П. Экмана и К. Изарда позволили определить три автономные зоны лица: 1) область лба и бровей; 2) область глаз (глаза, веки, основание носа); 3) нижняя часть лица (нос, щеки, рот, челюсти, подбородок). Как показали эксперименты В. А. Барабанщикова и Т. Н. Малковой (1988) наиболее выразительные мимические проявления локализуются преимущественно в нижней части лица, а наименее выразительные - в области лба-бровей. По их мнению, глаза являются своеобразным смысловым центром лица, где происходит как бы аккумулирование влияния сильных мимических изменений верхней и нижней части. Кроме того, для разных эмоций существуют оптимальные зоны распознавания: горе и страх – область глаз, гнев – верхняя часть лица, радость и отвращение – нижняя часть лица.

Таблица 1.2.2.

Характерные мимические изменения при различных эмоциях
(соответственно трем зонам лица)

Эмоция	***Верхняя часть лица***	***Глаза***	***Нижняя часть лица***
Страх	Брови подняты и сдвинуты. Морщины только в центре лба	Верхние веки подняты так, что видна склера, нижние - приподняты и напряжены	Губы растянуты и напряжены
Удивление	Брови высоко подняты и округлены. Горизонтальные морщины пересекают весь лоб	Верхние веки подняты, а нижние опущены так, что над радужной оболочкой видна склера	Рот раскрыт, губы и зубы разъединены, напряжения или натяжения в области рта нет
Радость	Брови и лоб спокой-	Верхние веки спокой-	Рот закрыт, уголки

	ные	ные, нижние веки приподняты, но не напряжены; под нижними веками морщинки. У наружного края уголков глаз морщинки — «гусиные лапки»	губ оттянуты в стороны и приподняты. От носа к внешнему краю губ тянутся морщинки — носогубные складки
Гнев	Брови опущены и сведены, между бровями вертикальные складки	Верхние веки напряжены, нижние - напряжены и приподняты	Рот закрыт, губы сжаты
Отвращение	Брови слегка опущены	Верхние веки опущены, нижние веки приподняты, но не напряжены; под нижними веками морщинки	Нос наморщен. Рот закрыт. Верхняя губа поднята, нижняя губа также поднята и выдвинута вверх по направлению к верхней губе
Горе	Внутренние уголки бровей подняты вверх	Внутренние уголки верхних век приподняты	Рот закрыт, уголки губ опущены, напряжения или натяжения в области рта нет
Презрение	Одна бровь дугообразно приподнята, на лбу поперечная складка	Веки полуопущены, глаза смотрят вниз	Нижняя губа опущена

Во временнóм аспекте каждая мимическая реакция, согласно К. Изарду, протекает следующим образом: 1) *латентный период* - интервал времени от момента стимуляции до начала видимых проявлений реакции; 2) *период развертывания* – интервал времени от окончания латентного периода до достижения максимального уровня проявления; 3) *период кульминации* - максимальный уровень эмоциональных проявлений; 4) *период спада* – интервал времени от кульминации до полного угасания. Оценив одну или несколько временных характеристик мимической реакции, можно довольно легко отличить искреннюю эмоцию от наигранной. Например, мимическое выражение базовых эмоций длится в среднем от 0,5 до 4 секунд. Мимические выражения, длящиеся меньше 1/3 и больше 10 секунд, бывают достаточно редко, поэтому выход за границы этого временнóго диапазона чаще всего свидетельствует о том, что человек «изображает» эмоцию.

Речевые средства эмоциональной экспрессии. Большое значение во взаимоотношениях людей приобрело выражение эмоций с помощью различных речевых средств. При этом речь может иметь выразительное значение безотносительно и даже в противоречии со смыслом и содержанием произносимых слов.

Основными характеристиками речевой эмоциональной экспрессии являются: интонация, четкость дикции, логическое ударение, темп артикулирования и паузации, чистота звучания голоса, лексическое богатство, свободное и точное выражение мыслей.

Речь в состоянии эмоционального напряжения имеет следующие отличительные особенности: 1) *в плане моторной реализации*: существенное повышение/понижение громкости речи, убыстрение/замедление темпа речи, более отчетливое произношение, повышение на 50% количества пауз хетизации (сомнения), незавершение фраз; 2) *грамматически*: увеличение количества существительных и глаголов по сравнению с прилагательными и наречиями, повторы и двусмысленности, нарушения в синтаксическом строении фраз («телеграфный стиль»); 3) *лексически*: упрощение речи (выбор более коротких слов с наиболее высокой частотностью в языке), увеличение количества слов-паразитов, неологизмов, парафазий (ошибочных употреблений слов); 4) *семантически*: появление слов со значением семантической безысключительности (вечно, всегда, никогда, никто); речь характеризуется, с одной стороны, большей резкостью в оценках, с другой – нерешительностью (В. П. Белянин, 1999).

Физиологический компонент эмоционального реагирования. О наличии эмоциональной реакции на что-либо можно судить не только по самоотчету человека о переживаемом им состоянии или по его внешнему поведению, но и по характеру изменения вегетативных показателей (пульс, артериальное давление, частота дыхания и т.д.). Чаще всего такие изменения в организме называют *эмоциональным возбуждением*. Однако по физиологическим изменениям можно сделать вывод скорее о количественных характеристиках эмоционального процесса (интенсивность, длительность), чем о качественных (модальность).

Вместе с тем, знак эмоции может определять особенности вегетативной реакции. П. В. Симоновым (1972) было выявлено, что положительные эмоциональные реакции: 1) всегда слабее отрицательных; 2) в большинстве короткоживущие состояния; 3) даже сильные положительные эмоциональные реакции безвредны для здоровья человека.

Эмоции и вегетативная нервная система. Когда идет речь о физиологическим компоненте эмоционального реагирования, подразумеваются прежде всего те изменения, которые происходят в вегетативной нервной системе, управляющей деятельностью внутренних органов (пищеварением, кровообращением, дыханием, обменом веществ и др.). Симпатический отдел ВНС обеспечивает приспособление к изменившимся условиям, подготавливает организм к работе, защите, что находит свое выражение в учащении сокращений сердца, повышении АД, торможении моторики и секреции пищеварительного тракта. Парасимпатический отдел ВНС обеспечивает восстановление нарушенного равновесия в организме, ресурсов, что проявляется в урежении сокращений сердца, снижении АД, усилении мо-

торики и секреции пищеварительного тракта. В целом, эффект возбуждения симпатической НС во многих органах и системах организма противоположен эффекту возбуждения парасимпатической НС.

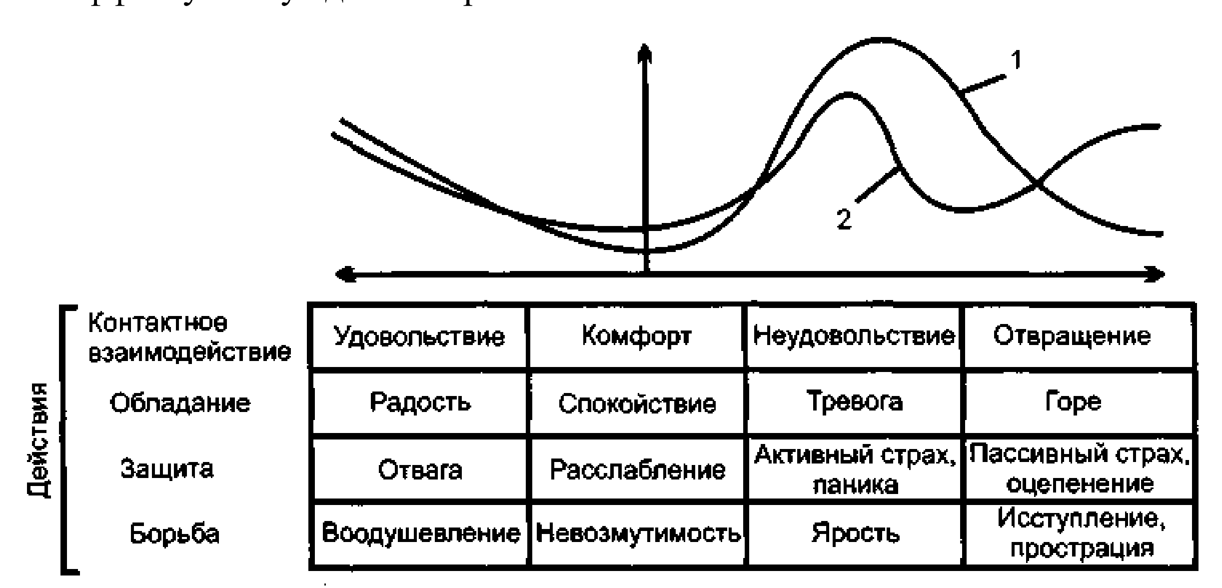


Рис. 1.2.3. Схема изменений активации симпатического (1) и парасимпатического (2) отделов вегетативной нервной системы при различных эмоциональных состояниях человека (по П. В. Симонову)

Эмоции и гормональная система. В экспериментальных исследованиях было выявлено, что разные гормоны оказывают различное влияние на эмоциональную сферу человека. Так, дефицит норадреналина способствует появлению депрессии в форме тоски, а дефицит серотонина — депрессии в форме тревоги. Исследование мозга депрессивных больных, покончивших жизнь масоубийством, показало, что он обеднен как норадреналином, так и серотонином. Увеличение же концентрации серотонина в мозге вызывает улучшение настроения (Н. Н. Данилова, 2000).

В. К. Мягер и А. И. Гошев (1964) изучали соотношение между адреналином и норадреналином при разных отрицательных эмоциях (см. табл. 1.2.3.).

Таблица 1.2.3

Соотношение между адреналином и норадреналином при отрицательных эмоциях

Эмоциональное состояние	***Адреналин***	***Норадреналин***
Тревога	Повышается	Повышается
Страх	Повышается	Понижается
Отчаяние	Понижается	Повышается
Плач	Понижается	Понижается

Изменение дыхания при эмоциональном реагировании. Дыхательные движения при эмоциях выполняют двойную функцию: 1) обеспечение необходимого для повышенной мускульной работы кислорода; 2) пропускание воздуха через голосовую щель и обеспечение требуемой вибрации голосовых связок (для повышения голоса).

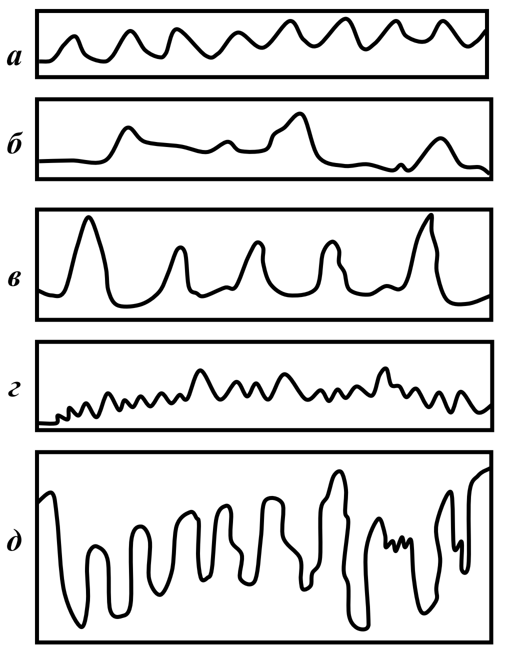


Рис. 1.2.3. Кривые дыхания при различных эмоциях:
а — радости (17 дыханий в минуту); *б* — пассивной грусти (9 дыханий в минуту); *в* — активной грусти (20 дыханий в минуту); *г* — страха (64 дыхания в минуту); *д* — гнева (40 дыханий в минуту.

Р. Вудвортсом (1933) были выявлены следующие изменения скорости и амплитуды дыхательных движений: при возбуждении – дыхательные движения частые и глубокие; при тревоге – убыстренные и слабые; при страхе – резкое замедление дыхания и др.

Информативным показателем эмоционального реагирования является также соотношение между продолжительностью вдоха и выдоха. Штерринг (1906), определяя это соотношение путем деления времени вдоха на время всего цикла, получил следующие данные, показывающие значительное увеличение при эмоциональных состояниях продолжительности вдоха по сравнению с продолжительностью выдоха:

При покое – 0,43
При возбуждении – 0,60
При удивлении – 0,71
При внезапном испуге – 0,75

Изменение кровообращения при эмоциональном реагировании. Эти изменения характеризуются частотой и силой пульса, величиной кровяного давления, расширением и сужением кровеносных сосудов. В результате этих изменений убыстряется или замедляется ток крови и соответственно наблюдается приток крови к одним и ее отток от других органов и частей тела. Как указывалось выше, скорость сердечных сокращений регулируется вегетативными импульсами, а также изменяется под влиянием адреналина. В спокойном состоянии частота пульса составляет 60—70 ударов в минуту. При испуге происходит мгновенное ускорение до 80—90 ударов. При возбуждении и напряженном ожидании (например, на старте) частота пульса повышается на 15—16 ударов в минуту. Соответствующие изменения наблюдаются в величине кровяного давления. При испуге систолическое кровяное давление повышается. Это повышение наблюдается также

при мысли о возможной боли (например, у некоторых лиц оно обнаруживается, как только зубной врач входит в комнату и подходит к больному). Повышение кровяного давления перед первым экзаменационным днем у студентов иногда составляет 15—30 мм сверх нормы.

Все эти изменения связаны с потребностями организма в лучшем выполнении соответствующей деятельности: при внезапном испуге они приводят к быстрому и лучшему кровоснабжению мышц, которым предстоит работа, в ожидании экзамена — к улучшению кровоснабжения мозга и т. п.

Глава 10. НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

В настоящее время, несмотря на довольно большое количество эмпирических данных (клинических, нейрофизиологических и др.), единой и общепризнанной концепции мозговой организации эмоций человека пока нет. Проблема нейрофизиологических механизмов эмоционального реагирования по-прежнему остается одной из самых актуальных и малоразработанных. Гораздо больше работ посвящено изучению мозговых механизмов когнитивных процессов. Кроме того, большинство из выявленных на сегодняшний день фактов получены в исследованиях на животных.

Важным недостатком существующих концепций нейрофизиологической организации эмоций является и их оторванность от общепсихологических представлений об эмоциях. Сами нейрофизиологи и нейропсихологи объясняют это обстоятельство отсутствием в современной психологии общепризнанного четкого определения эмоций как особого класса психических явлений, позволившего бы конкретно идентифицировать ту психическую реальность, которая должна сопоставляться с мозгом.

Как следствие, наблюдается многообразие и порой противоречивость различных представлений о нейрофизиологических механизмах эмоций. В качестве мозгового субстрата эмоций называются «эмоциональные центры», «эмоциональный мозг» (или «круг Пейпеца»), лимбическая система, ретикулярная система ствола мозга, «эмоциональные синдромы» и др. Также в последнее время все более популярным становится обсуждение этих вопросов в контексте проблемы функциональной асимметрии мозга и межполушарного взаимодействия.

Каждая из перечисленных выше концепций подкреплена фактическими данными и по-своему интересна, однако ни одна из них не отражает в достаточной мере всей специфики и многообразия эмоциональных явлений, характерных для человека, и поэтому не может рассматриваться как завершенная. Накопленные к настоящему времени экспериментальные и клинические данные свидетельствуют о том, что различные параметры эмоций (знак, модальность, интенсивность, длительность, устойчивость, осознанность, произвольность управления) связаны с работой разных моз-

говых структур. Следовательно, можно говорить о несостоятельности концепций одного (или нескольких) эмоционального центра или одного только типа мозговых структур (лимбических и др.) в качестве мозгового субстрата эмоций. Факты свидетельствуют в пользу концепции множественного «представительства» эмоциональных явлений в мозге человека в различных мозговых структурах.

10.1. Рефлекторные механизмы возникновения эмоций

Как и другие психические процессы, эмоции имеют рефлекторную природу, возникая в ответ на внешние или внутренние раздражения. Чем большую значимость для человека имеют изменения, происходящие вокруг него или с ним, тем более глубокими будут эмоциональные переживания.

Еще И. М. Сеченов указывал, что эмоции представляют собой центральную часть рефлекса. К рефлекторным актам, говорил он, «должно отнести еще многочисленный класс отраженных движений, где психическим моментом является чувственное наслаждение», например смех ребенка при виде ярко окрашенного предмета, мимика голодного, когда он ест, т.е. «все те мышечные движения, в основе которых лежат самые элементарные чувственные наслаждения». Однако условие возникновения и течения этого рода рефлексов, по словам Сеченова, совершенно особенное: одно и то же раздражение (например, запах пищи) в одном случае (состояние голода) вызывает чувство удовольствия, а в другом (состояние пресыщения)— чувство неудовольствия. Следовательно, характер эмоциональной реакции на раздражение обусловлен состоянием нервной системы: «невольные движения, вытекающие из чувственного наслаждения, суть не что иное, как обыкновенные рефлексы, которых большая или меньшая сложность... зависит от физиологического состояния нервного центра».

Эмоциональные реакции могут возникать как непроизвольно, так и произвольно. Непроизвольное возникновение эмоций может быть безусловнорефлекторным и условно-рефлекторным. Так, новорожденные дети, даже те из них, что родились без полушарий головного мозга, реагируют на испорченную пищу выразительной гримасой отвращения (Steiner, 1973). По мере обучения, как только ребенок начинает понимать, что означает «испорченная пища», он начинает испытывать отвращение к любой пище, которая кажется ему испорченной, при этом неважно, действительно ли она является таковой (Rozin, Fallen, 1987).

Механизм возникновения условнорефлекторных эмоциональных реакций был наглядно продемонстрирован в ставшем уже классическим эксперименте американских психологов Дж. Уотсона и Р. Рейнора (1920). В начале эксперимента 11-месячному мальчику показали белую крысу, по отношению к которой он не проявил никаких признаков страха. Затем всякий раз, как ее снова мальчику показывали, раздавался резкий громкий

звук, вызывавший у ребенка страх и слезы. В последующем, ребенок начал проявлять признаки страха уже при одном лишь виде крысы (без ударов в гонг). Кроме того, данная реакция стала появляться не только при виде белой крысы, а и на схожие предметы (на собаку, кошку, кролика, морскую свинку, меховое пальто и т.д.), т.е. стала генерализованной. На основе проведенного эксперимента ученые пришли к выводу, что процесс эмоционального развития складываются из накопления условных эмоциональных реакций.

Произвольный механизм возникновения эмоциональных реакций связан с оценкой человеком возможности и степени удовлетворения его потребностей, а также с представлением прошлых и предстоящих событий.

10.2. Подкорковые и корковые механизмы эмоционального реагирования

Функционирование эмоций человека является результатом совместной деятельности коры и подкорковых центров. Каждая эмоциональная функциональная система (положительная, отрицательная и входящие в них более частные системы базальных эмоций) представлена на нескольких уровнях ЦНС — начиная от ствола мозга и заканчивая корой больших полушарий.

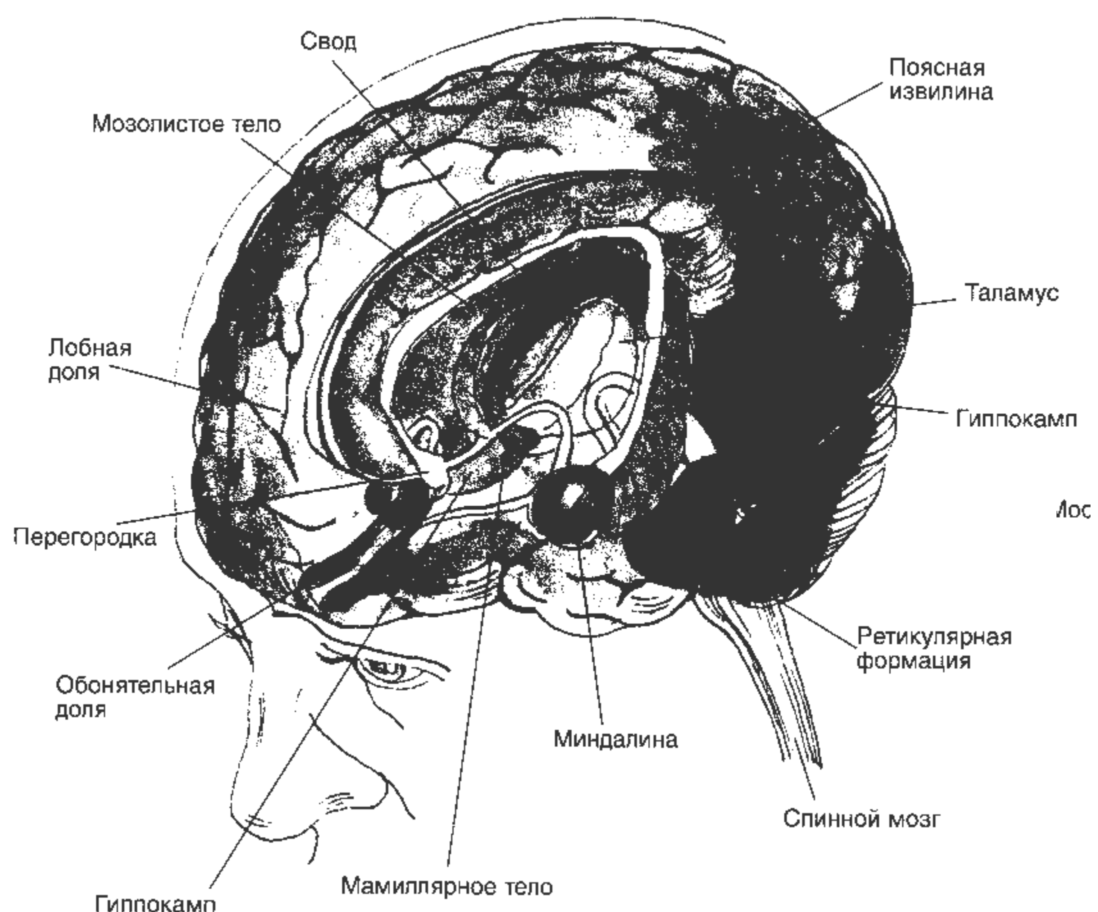


Рис. 1.3.2. Некоторые из структур мозга, имеющие преимущественное значение

в обеспечении эмоционального реагирования

К *подкорковым* механизмам эмоционального реагирования относят: неспецифические структуры ствола мозга (нижние и верхние его отделы), образования лимбической системы (поясная извилина, гиппокамп, перегородка, миндалевидное ядро и др.), базальные ядра (хвостатое ядро и др.), а также структуры, объединяющие левое и правое полушария (мозолистое тело, передняя комиссура и др.). К *корковым* эмоциональным факторам принадлежит, прежде всего, древняя поясная кора и новая кора медиобазальных и конвекситальных отделов лобных и височных отделов мозга (Е. Д. Хомская, 2002).

При инстинктивных эмоциональных реакциях — боль, пассивный (страх) и наступательный (гнев) защитные рефлексы —замыкание рефлекторных дуг происходит в подкорковых центрах, вызывая характерные вегетативные и двигательные изменения. Следовательно, все эмоциональные реакции, обусловленные протекающими в подкорке процессами, имеют безусловно-рефлекторный характер.

Однако в своем функционировании подкорковые центры не автономны: их деятельность сдерживается или усиливается центральными процессами в коре головного мозга в связи с проекцией в ней всего, что совершается в подкорковых центрах. Кора больших полушарий головного мозга у человека играет главенствующую роль в обеспечении процессов эмоционального реагирования; ее деятельность путем сложнейших условнорефлекторных связей влияет на нервные процессы, протекающие в вегетативной нервной системе и в подкорковых центрах. Если перерезать нервные пути, связывающие зрительный бугор с корой, функции подкорковых центров освобождаются от регулирующего и координирующего влияния коры, что выражается в бурном течении и дисгармонии эмоциональных реакций.

На начальных этапах изучения нейрофизиологических механизмов эмоционального реагирования доминировал так называемый *узколокализационистский* подход, заключающийся в поиске отдельных «нервных центров» для каждой конкретной эмоциональной реакции. Преимущественно в опытах на животных с использованием электростимуляции определенных участков мозга было показано, что воздействие на некоторые мозговые отделы способствует появлению эмоций ярости, тревоги или удовольствия. Кроме того, имеются данные, что зоны «удовольствия» или «неудовольствия» располагаются около центров органических потребностей. Так, «центры удовольствия» нередко локализуются в нервных структурах, связанных с пищевой и половой активностью, а «центры неудовольствия» совпадают с центром оборонительного рефлекса, зонами болевой чувствительности, голода и жажды.

Следовательно, эмоциональное реагирование при таком подходе свя-

зывается в основном с функционированием подкорковых центров. Однако дальнейшие исследования показали, что узко локализованные раздражения головного мозга вызывают лишь незначительное число эмоций. Остальные эмоции не имеют строгой локализации и образуются как условнорефлекторные сочетания базовых эмоций в процессе приобретения социального опыта.

После павловской сессии 1949 года в отечественной психологии распространенной стала точка зрения о том, что возникновение эмоций связано с процессами формирования, переделки и разрушения образующихся в коре *динамических стереотипов* нервной деятельности. «Нужно думать, что нервные процессы полушарий при установке и поддержке динамического стереотипа есть то, что обыкновенно называется чувствами в их двух основных категориях — положительной и отрицательной и в их огромной градации интенсивностей. Процессы установки стереотипа, довершения установки, поддержки стереотипа и нарушений его и есть субъективно разнообразные, положительные и отрицательные чувства...» (И. П. Павлов).

Эмоции, согласно павловским представлениям, являются по своей природе субъективными отражениями легкости или трудности протекания нервных процессов при переходе от одного динамического стереотипа к другому. «Мне кажется, что часто тяжелые чувства при изменении обычного образа жизни, при прекращении привычных занятий, при потере близких людей, не говоря уже об умственных кризисах и ломке верований, имеют свое физиологическое основание в значительной степени именно в изменении, в нарушении старого динамического стереотипа и в трудности установки нового» (И. П. Павлов). Вместе с тем Павлов различал два вида эмоциональных процессов: процессы, связанные с подкоркой (эмоции), и процессы, связанные с корой (чувства).

А. Г. Ковалев (1970), опираясь на представления и высказывания И. П. Павлова, писал, что «легкость установления систем временных связей или отношений, которая определяется благоприятными внешними и внутренними условиями, связана с положительными эмоциями. И наоборот, отрицательные переживания вызываются трудностями в образовании временных связей... Особенно интенсивные эмоции человек испытывает при ломке или переделке систем временных связей, при резком изменении условий или требований, предъявляемых к нему. Наиболее яркое проявление эмоций можно наблюдать при разрыве привычных привязанностей, т. е. при нарушении стереотипа или укоренившейся системы связей». Конечно, ломка стереотипа может быть причиной негативных эмоций, но это причина, а не физиологический механизм эмоционального реагирования.

Развитие электроэнцефалографии привело к появлению еще одной концепции возникновения эмоций — активационной (А. Линдсли, 1951; Хебб, 1955). Согласно этой концепции, эмоциональные состояния опреде-

ляются влиянием *ретикулярной формации* нижней части ствола головного мозга. «Комплекс активации», возникающий при возбуждении ретикулярной формации, является физиологическим выражением эмоции и находит отражение в электроэнцефалограмме. Однако данная концепция также характеризуется односторонностью понимания нейрофизиологических механизмов возникновения эмоций.

В настоящее время признается важная роль *лимбической системы* в координации различных систем мозга, участвующих в обеспечении эмоционального реагирования, поскольку центральное звено «лимбического мозга» имеет двусторонние связи как с подкорковыми структурами, так и с различными областями коры больших полушарий.

Большую роль в возникновении и течении эмоциональных процессов человека играют временные связи *второй сигнальной системы*, благодаря которым те или иные эмоциональные переживания могут быть вызваны не только воздействием непосредственных раздражителей, но и словами. Благодаря механизмам второй сигнальной системы, по мнению П. А. Рудика, резко меняется характер и сложность эмоциональных реакций человека: 1) через вторую сигнальную систему эмоции входят в сферу сознания человека и перестают быть только биологическими процессами, свойственными животным; 2) расширяется область эмоциональных переживаний, в которую включаются не только элементарные, физические чувства, как у животных, но и высшие человеческие эмоции — интеллектуальные, эстетические, моральные; 3) оказывается возможным целенаправленная передача эмоционального опыта, а в связи с этим воспитание и развитие эмоций и др.

10.3. Эмоции и функциональная асимметрия полушарий головного мозга

Как уже отмечалось, проблема функциональной асимметрии полушарий головного мозга и межполушарного взаимодействия в современной психологии эмоций становится все более и более обсуждаемой. На сегодняшний день имеется уже довольно обширный фактический материал по данному вопросу, однако представленные в нем результаты и выводы не всегда совпадают. Одно время утвердилось представление о том, что эмоциональные реакции связаны с функционированием только субдоминантного (правого) полушария (Лурия, 1973; Суворова, 1978). Последующие исследования, однако, показали, что в эмоциональном реагировании участвуют оба полушария.

И. А. Переверзева, проанализировав литературу по данной проблеме, смогла выделить три основных подхода: 1) признание правого полушария ведущим в обеспечении функционирования эмоциональных процессов; 2) разделение между полушариями функций положительного и отрицательного эмоционального реагирования: преобладание в правом полушарии

системы отрицательного реагирования, а в левом — положительного; 3) дифференцированное участие обоих полушарий в осуществлении единой эмоциональной реакции с преимущественной ролью левого полушария.

Исследователи, признающие правое полушарие ведущим в обеспечении функционирования эмоциональных процессов, приводят следующие факты для доказательства своей точки зрения. Во многих исследованиях было показано, что при переживании эмоций межполушарная асимметрия по ЭЭГ возрастает за счет большей активации правого полушария (Айрапетьянц, 1977; Денисова, 1978; Davidson et al., 1979). Кроме того, было выявлено резкое ухудшение опознания эмоций на фотографиях при правостороннем судорожном припадке (Л. Я. Балонов и др., 1976), а также нарушение понимания юмора у больных с поражением правого полушария (Gardner et al., 1975). По данным В. П. Морозова (1985, 1988), «эмоциональный слух» (способность распознавать качество и степень выраженности эмоций по голосу) выше, если сигналы подаются в левое ухо (т.е. преимущественно поступают в правое полушарие). Неправильные оценки эмоциональных стимулов в более грубой форме наблюдаются при подаче стимулов в правое ухо.

В целом, правополушарные повреждения проявляются в основном в различных нарушениях эмоциональной экспрессии: у больных происходит обеднение эмоциональной выразительности поведения, замедление и интонационное обеднение речи (речь становится монотонной) (Бабенкова, Белый, 1975; Губина, 1964; Доброхотова, 1974; Лебединский, 1948; Хорошко, 1935; Borod et al., 1981). Наблюдаются несоответствие мимики больного его высказываниям, часто насильственный, неадекватный смех, маскообразное лицо (К. Мороц, 1975).

Ученые, отмечающие неравноценность представленности систем положительного и отрицательного эмоционального реагирования в левом и правом полушарии, приводят данные о том, что поражения разных полушарий вызывают различные изменения в эмоциональной сфере. У больных с поражением правого полушария (и, следовательно, с освобождением левого полушария от его контроля) преобладает легкая возбудимость на фоне положительных (часто с эйфорией) эмоций. У больных с поражением левого полушария (и освобождением от его контроля правого полушария) часто отмечаются депрессивные реакции (Бабенкова; Доброхотова; Лебединский; Ольшанский, 1978; и др.).

В опытах Х. Терциана и Ц. Цекотто (1964) было показано, что после угнетения левого (путем инъекции амитала натрия) полушария наступала депрессивная реакция, а после угнетения правого — эйфорическая. Аналогичные данные были получены и с использованием других методов (Деглин, 1970; Балонов, Деглин, 1976; Gianotti, 1969; Rossi, Rosadini, 1976 и др.).

В исследовании Н. Фокса и Р. Девидсона (1987) было показано, что

младенцы при виде устремленной к ним с распростертыми объятиями матери испытывают радость, что находит отражение в усилении ЭЭГ-активности левого полушария. В то же время угроза разделения с матерью вызывала усиление активности в правом полушарии. В другом исследовании новорожденным давали пробовать раствор сахарозы и лимонной кислоты. Сладкий вкус вызывал ЭЭГ-активацию левого полушария, а гримаса отвращения при пробовании кислого раствора сопровождалась ЭЭГ-активностью в правом полушарии (Fox, Davidson, 1986). Еще в одном эксперименте демонстрировались телевизионные фильмы с одновременной регистрацией ЭЭГ у зрителей. Выявилось, что при переживании положительных эмоций повышалась активация лобной доли левого полушария, а при переживании отрицательных эмоций повышение активации наблюдалось в лобной доле правого полушария.

По данным П. Рентер-Лоренц и Р. Девидсона (1981), время опознания мимического выражения радости будет меньшим при предъявлении слайда в правое поле зрения (т. е. в левое полушарие). При опознании «печали» соотношение времени будет обратным. М. Натале и Р. Гур (1981) показали, что правополушарные оценки нейтральных лиц более негативны, чем левополушарные.

Р. Девидсон и В. Геллер считают, что знак эмоции зависит от соотношения активности левой (ЛФК) и правой (ПФК) фронтальной коры. В. Геллер (1993) представила это в виде двух неравенств:

ЛФК > ПФК = положительные эмоции
ПФК > ЛФК = отрицательные эмоции

Согласно третьему подходу, оба полушария участвуют в осуществлении единой эмоциональной реакции, причем главная роль отводится левому полушарию (Балонов, Деглин, 1976; Балонов, Деглин, Николаенко, 1976; Деглин, Николаенко, 1975). Эти авторы считают, что обязательным условием улучшения настроения является активация левого полушария, а обязательным условием ухудшения — инактивация этого же (левого) полушария. Э. Штраус (1983) установил, что как эмоционально-позитивные, так и эмоционально-негативные слова узнаются более точно левым полушарием.

Объясняя существование столь разноречивых данных, И. А. Переверзева указывает на то, что у разных авторов различаются и показатели эмоционального реагирования, и причины поражения мозга, и использовавшиеся экспериментальные приемы, что и приводит к определенным разногласиям как в описании, так и в интерпретации выявленных фактов. Когда же изучается просто эмоция, просто эмоциональность, просто экспрессия, просто положительные или отрицательные переживания (без конкретизации и детализации), такие исследования позволяют сформировать только примерное представление о роли функциональной асимметрии полушарий

головного мозга для процессов эмоционального реагирования.

В целом, на данном этапе изучения проблемы нейрофизиологические представления об организации эмоционального реагирования, согласно Е. Д. Хомской, можно сформулировать следующим образом.

Каждая эмоциональная функциональная система представлена на нескольких уровнях центральной нервной системы — от ствола мозга до коры больших полушарий. Правополушарные эмоциональные функциональные системы доминируют над левополушарными, следовательно, можно говорить об эмоциональной асимметрии мозга с преобладанием правополушарных механизмов над левополушарными (у правшей).

В левом и правом полушариях мозга положительная и отрицательная эмоциональные системы не равноценны: в левом полушарии преобладает система положительного эмоционального реагирования, в правом — отрицательного, хотя механизмы обоих знаков имеются в каждом полушарии.

Передние отделы больших полушарий, особенно префронтальные области лобных долей мозга, имеют преимущественное отношение к мозговой организации эмоциональной сферы человека, поэтому их поражение (особенно правой) всегда сопровождается выраженными эмоциональными дефектами, при этом страдают как неосознаваемые, так и осознаваемые уровни эмоциональных явлений. Задние отделы больших полушарий участвуют в мозговой организации эмоций иным образом: они «обслуживают» когнитивные звенья эмоциональных явлений.

Однако пока представления о нейрофизиологической организации эмоциональной сферы человека являются достаточно общими и нуждаются в дальнейшем развитии и уточнении.

Глава 11. ФОРМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

В ходе своего развития эмоции дифференцируются и образуют различные специфические формы, отличающиеся по своим проявлениям, способам организации и закономерностям протекания. Однако, до сих пор в психологии нет единой точки зрения на проблему дифференциации эмоциональных явлений, из-за своей сложности и многообразия они с трудом поддаются общему анализу.

Например, согласно Е. Д. Хомской, все эмоциональные явления можно разделить на три основные категории (очевидно, соответственно трем основным классам психических явлений - процессы, состояния и свойства): 1) эмоциональная реактивность (кратковременные реакции на эмоциональные стимулы); 2) эмоциональные состояния (более длительные изменения в работе эмоциональных систем); 3) эмоционально-личностные особенности (постоянные присущие человеку эмоциональные качества, определяющие его поведение).

Широко распространен в отечественной психологии подход А. Н. Леонтьева, по мнению которого основными подклассами эмоциональных процессов являются: 1) аффекты – сильные и кратковременные переживания, сопровождаемые выраженными двигательными и висцеральными проявлениями; 2) собственно эмоции – более длительные переживания, имеющие ситуативный и идеаторный характер; 3) чувства – устойчивые эмоциональные отношения, возникающие в результате обобщения отдельных эмоций и имеющие выраженный предметный характер.

Как показывает анализ литературы, чаще других в отечественной психологии упоминаются такие формы эмоционального реагирования: аффекты, настроения, чувства, собственно эмоции, а также эмоциональный тон ощущений, однако они не всегда одинаково трактуются в различных научных школах. Более того, некоторые из них порой используются как синонимы.

На наш взгляд, соотношение указанных форм эмоционального реагирования между собой по таким основным количественным параметрам, как длительность и интенсивность, можно представить следующим образом (см. рис 1.4.). Вместе с тем существуют между ними и важные качественные отличия.

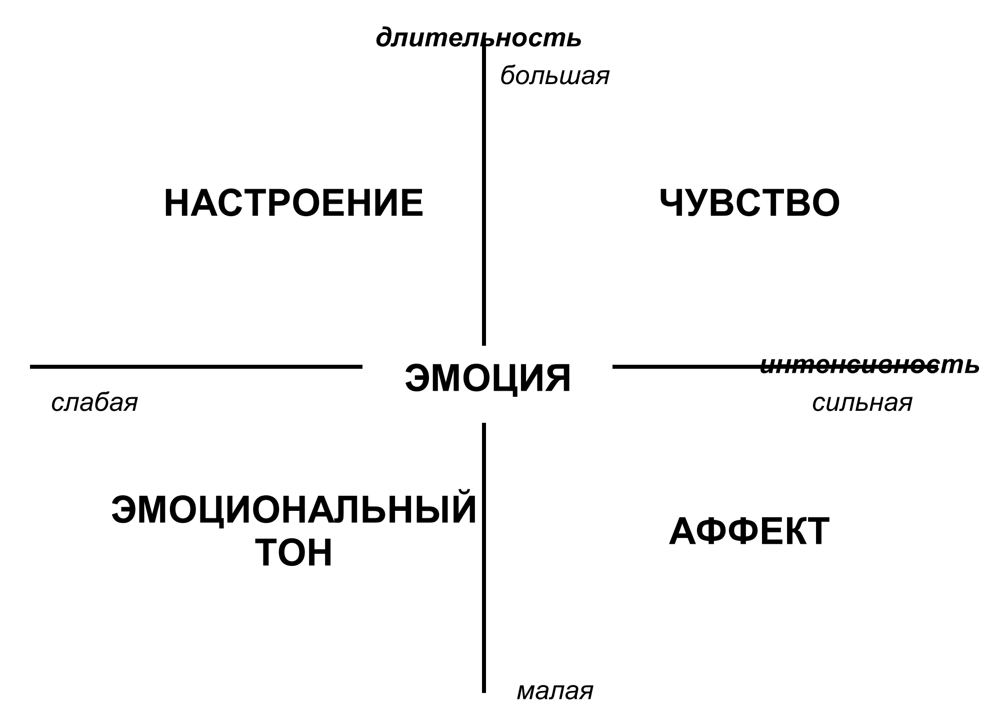


Рис.1.4. Сопоставление основных форм эмоционального реагирования по параметрам длительности и интенсивности

11.1. Эмоциональный тон

Данная форма эмоционального реагирования выделяется не всеми исследователями, хотя уже в работах В. Вундта есть упоминание о «чувственном тоне» как простейшей форме эмоций, возникающем в связи с определенными ощущениями. Следовательно, в результате контакта с окру-

жающим миром человек получает информацию не только о свойствах объектов и явлений, но и об эмоциональном значении тех или иных сенсорных раздражителей (неприятный вкус, резкий звук, яркий свет и т.д.).

Более того, некоторые ученые (Херрик, 1956; К. К. Платонов, 1972 и др.) считают, что эмоции фило- и онтогенетически являются более ранней, чем ощущения, формой психического отражения. Такие примитивные эмоции тесно связаны с движениями, направленными на увеличение контакта с полезным объектом или на снижение контакта с вредным объектом. Согласно К. К. Платонову, элементарные анализаторы у простейших животных вначале давали только два субъективно улавливаемых качественных сигнала: жизненно полезно и жизненно вредно. Они являлись двумя элементарными переживаниями, в дальнейшем принявших форму удовольствия и неудовольствия. В то же время эмоции явились той основой, на которой развились ощущения как более высокий вид отражения, дающий субъективный образ объективного мира. С развитием ощущений эмоции также совершенствовались, но до сих пор продолжают оставаться полярными безо́бразными переживаниями.

Французский психолог А. Пьерон попытался количественно (правда, интуитивно, а не с помощью каких-то объективных измерений) определить соотношение познавательного и эмоционального компонентов для некоторых видов сенсорных воздействий (см. табл. 1.4.1(а)). Так, согласно Пьерону, в зрительных ощущениях доминирует познавательный компонент (10:2), а в болевых (укол, ожог) — эмоциональный.

Таблица 1.4.1(а)

Соотношение познавательного и эмоционального компонентов для некоторых сенсорных модальностей (по А. Пьерону)

Сенсорная модальность	*Познавательный коэффициент*	*Эмоциональный коэффициент*
зрение	10	2
слух	8	4
осязание	8	4
тепло	6	6
холод	6	6
вкус	6	6
запах	4	8
вестибулярные ощущения	4	8
укол	4	8
ожог	2	10

Эмоциональный компонент зависит не только от сенсорной модальности, но также и от вида воздействия в пределах одной модальности. Еще Э. Титченер отмечал, что ахроматические цвета (белый и черный) редко бывают приятными или неприятными, в то время как хроматические цвета обычно имеют выраженное аффективное значение. Так, в результате экс-

периментальных исследований было выявлено, что красный цвет вызывает более сильное возбуждение, чем голубой цвет такой же яркости, что отражается в повышении систолического кровяного давления, изменении ритма дыхания, депрессии альфа-ритма в ЭЭГ и др.

Интенсивность раздражителя также является одним из существенных факторов, определяющих его эмоциональное значение. В. Вундт полагал, что едва заметное ощущение имеет предельно малую чувственную окраску; по мере увеличения интенсивности ощущения растет его положительная чувственная окраска, но, достигнув определенной интенсивности, эта положительная окраска начинает уменьшаться и, перейдя через нулевую точку, становится отрицательной. Теоретически выстроенная Вундтом кривая была подтверждена экспериментальными данными (см. рис 1.4.1).

Существенное влияние на эмоциональную оценку раздражителя оказывает и внезапность его появления. Предметы, которые появляются неожиданно и быстро перемещаются, вызывают негативную эмоциональную реакцию.

Наибольшее значение эта форма эмоционального реагирования имеет в начальный период жизни индивида. Постепенно на ее основе формируются другие, более сложные эмоциональные образования.

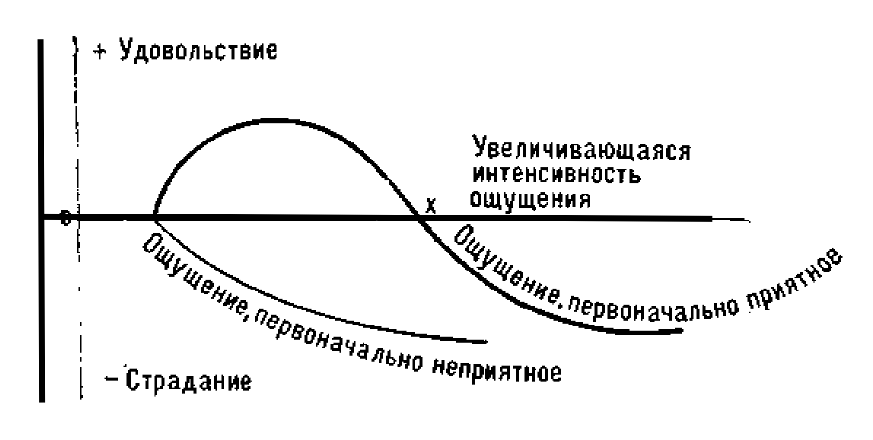


Рис. 1.4.1. Зависимость знака эмоции от интенсивности сенсорного раздражителя (схема Леманна)

Отличительными особенностями эмоционального тона являются: 1) кратковременный характер; 2) слабая интенсивность; 3) врожденный характер; 4) слабая осознаваемость.

Кратковременный характер. Длительность эмоционального тона ограничена временем непосредственного действия сенсорного раздражителя.

Слабая интенсивность. Эмоциональный тон часто определяют как некие оттенки эмоциональных переживаний. Увеличение же интенсивности эмоционального тона приводит к появлению других форм эмоционального реагирования (аффектов, эмоций).

Врожденный характер. Е. П. Ильин (2001) определяет эмоциональный тон ощущений как «низший уровень врожденного (безусловно-

рефлекторного) эмоционального реагирования, выполняющий функцию биологической оценки воздействующих на организм человека и животных раздражителей через возникновение удовольствия или неудовольствия». Таким образом, это филогенетически наиболее древнее, врожденное эмоциональное реагирование на отдельные значимые воздействия (температурные, болевые, вкусовые и т.д.). По мнению П. В. Симонова (1970), эмоциональный тон аккумулирует в себе наиболее общие и часто встречающиеся признаки полезных и вредных факторов, устойчиво сохранявшиеся на протяжении миллионов лет естественного отбора.

Слабая осознаваемость. Совместное функционирование ощущений и их эмоционального тона является настолько тесным, что зачастую трудно отграничить переживание приятного-неприятного от вызвавшего его ощущения. Особенно это характерно для органических и кожных ощущений (например, боль многие называют эмоциональной реакцией, в то время как это ощущение, вызывающее сильное отрицательное переживание). Как следствие, ряд психологов высказывали предположение, что эмоциональный тон является одним из свойств (Т. Циген, 1909) или даже особым видом (В. Витвицкий, 1946) ощущений. Н. Н. Ланге был проведен сравнительный анализ основных характеристик ощущения и эмоционального тона (см. табл. 1.4.1(б)).

Таблица 1.4.1(б)

Сравнительные характеристики ощущения и эмоционального тона (по Н. Н. Ланге)

Ощущение	**Эмоциональный тон**
Нейтрально, безразлично	Пристрастен: приятно-неприятно
Зависит от строения периферического органа ощущения	Однороден, не зависит от строения органа ощущения
Имеет объективный характер (сладкое для любого человека сладкое)	Имеет субъективный характер: то, что одному приятно, другому противно
Является первичным и самостоятельным феноменом	Не возникает самостоятельно, в его основе лежит ощущение, представление
Становится отчетливее и яснее, когда на него обращают внимание	Присущи неясность и расплывчатость, при обращении на него внимания делается не яснее, а слабее и даже совсем исчезает

Эмоциональный тон ощущений, согласно Е. П. Ильину, выполняет три основные функции: 1) ориентировочную – сообщение организму, опасно или нет то или иное воздействие, желательно ли оно или от него надо избавиться; 2) обеспечение обратной связи – сообщение об удовлетворении или неудовлетворении имевшейся потребности; 3) необходимость проявлять определенные виды поведения до тех пор, пока не будет достигнут необходимый организму результат.

Таким образом, ***эмоциональный тон*** *является простейшей, врожденной формой эмоционального реагирования на отдельные значимые для организма сенсорные воздействия.*

11.2. Аффект

Сильные и кратковременные эмоциональные реакции, сопровождаемые резко выраженными двигательными и вегетативными проявлениями, принято называть аффектами. Возникают аффекты в ответ на уже фактически наступившую ситуацию и в этом смысле являются как сдвинутыми к концу события.

Такая форма эмоционального реагирования обычно наблюдается в критических условиях при неспособности субъекта найти адекватный выход из угрожающих (физически или психологически) или неожиданно возникающих ситуаций, совладать с ними. Однако это не означает, что все аффекты представляют собой только отрицательно окрашенные эмоциональные переживания. Аффективные реакции могут иметь и положительную окраску (восторг, сильная радость и т.д.). Так, дошкольный возраст называют возрастом аффективности, поскольку в этот период большинство эмоциональных переживаний детей проявляются в бурной и кратковременной форме.

Кроме того, аффекты бывают *стеническими* (приводящими к агрессии) и *астеническими* (обусловливающими бегство, оцепенение).

Существует две основные группы факторов, вызывающих аффективные реакции: 1) внезапные и неожиданные воздействия, имеющие индивидуальное эмоциогенное значение (ущемление интересов, дискредитация ценностей и т.д.); 2) конфликтные (чаще служебно-бытовые) ситуации, имеющие повседневно-травмирующий (протрагированный) характер и не обнаруживающие тенденции к своему разрешению, вследствие чего вызывают постоянное эмоциональное напряжение. Отдельные дополнительные воздействия, на фоне причин эмоционального напряжения, приводят к острым аффективным реакциям, которые по своей выраженности не соответствуют вызвавшему их поводу (эффект «последней капли»). В таком случае речь идет о *кумулятивном* аффекте.

Аффекты от других форм эмоционального реагирования отличаются следующими особенностями: 1) значительной интенсивностью; 2) взрывным характером; 3) кратковременным характером; 4) формированием доминанты; 5) нарушением произвольности контроля поведения; 6) большой экспрессивностью; 7) выраженностью вегетативных проявлений; 8) фазовостью протекания.

Значительная интенсивность. Аффекты являются самыми сильными эмоциональными реакциями.

Взрывной характер. Характерным для аффективных реакций является резкое повышение уровня эмоционального возбуждения с последующей разрядкой.

Кратковременный характер. Будучи чрезмерно интенсивным, аффект не может длиться долго и быстро себя изживает.

Формирование доминанты (временно господствующего очага возбуждения в ЦНС на фоне сильного индуктивного торможения других участков коры), вследствие чего аффект способен тормозить другие психические процессы и навязывать определенный, закрепившийся в эволюции, стереотипный способ аварийного разрешения ситуации (бегство, агрессия). Однако такие способы полностью оправдывают себя лишь в типичных биологических условиях, для социального же мира они не всегда являются подходящими. В целом, для аффектов характерны усиленная деятельность подкорковых центров и проявление инстинктивных эмоциональных и поведенческих реакций.

Нарушение произвольности контроля поведения может быть большим или меньшим в зависимости от силы аффекта. Неспособность человека в состоянии аффекта вполне регулировать и сознательно контролировать свои действия из-за нарушения «опережающего отражения действительности» (П. К. Анохин) признается в качестве смягчающего вину обстоятельства.

Большая экспрессивность. Бурное внешнее выражение эмоционального переживания при аффектах («разрядка в действии» по С. Л. Рубинштейну) обусловлено освобождением подкорковых центров от сдерживающего и контролирующего воздействия всей коры головного мозга. Изменение поведения и деятельности в состоянии аффекта может происходить: 1) по типу гиперактивации - хаотичные движения; 2) по типу гипоактивации – торможение, ступор.

Выраженность вегетативных проявлений, таких как: нарушение ритма дыхания, которое становится сильным и прерывистым; чередование усиления и ослабления кровообращения, что проявляется в резких и внезапных переходах от покраснения к побледнению лица; повышение температуры тела и др.

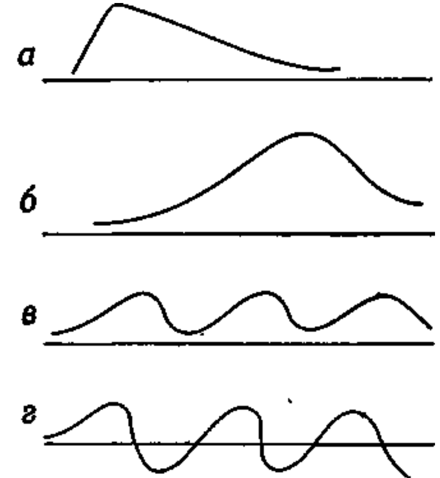


Рис. 1.4.2. Различные формы течения аффектов (по В. Вундту):
а — быстро возникающий аффект; *б* — медленно нарастающий; *в* — перемежающийся; *г* — аффект, в котором периоды возбуждения сменяются периодами упадка сил.

Фазовость протекания. В течении аффекта выделяют три основные фазы:

1) *начальную* – внезапное или постепенное (кумулятивное) нарастание напряжения;

2) *центральную* – кульминация, аффективный взрыв на фоне резких изменений нормальной деятельности всего организма: распад высших нервных процессов, связанных с приобретенными социальными и моральными установками личности; нарушение механизмов второй сигнальной системы и, как следствие, расстройство мыслительной деятельности и речи; снижение способности произвольного внимания и контроля поведения; сужение сознания, в котором представлено только то, что связанно с переживанием и др.;

3) *заключительную* – угасание внешних и внутренних проявлений аффекта, психическая и физическая астения: упадок сил, сонливость, апатия или раскаяние.

Основными функциями аффектов являются: 1) *следообразование* - образование специфического опыта – аффективных следов (или «аффективных комплексов» по К. Г. Юнгу), актуализирующихся при столкновении с отдельными элементами вызвавшей аффект ситуации и предупреждающих о возможном ее повторении; 2) *аккумуляция* - накопление аффективного возбуждения в результате повторения провоцирующих аффект ситуаций, что приводит к аффективному взрыву при отсутствии исключительных обстоятельств; 3) *канализация* – спонтанное (катарсис) или целенаправленное (с помощью различных психотерапевтических процедур) изживание аффективных следов.

Аффект неадекватности – отрицательное эмоциональное переживание, возникающее в связи с неуспехом в деятельности и характеризующееся либо игнорированием самого факта неуспеха, либо нежеланием признать себя его виновником. Возникает в условиях, когда у субъекта имеется потребность сохранить неправильно сложившиеся у него завышенную самооценку и завышенный уровень притязаний. Представляет собой защитную реакцию: индивид сохраняет повышенный уровень притязаний и повышенную самооценку путем искажения действительности, избегая при этом осознания своей несостоятельности.

Таким образом, ***аффект*** *– это интенсивная и кратковременная эмоциональная реакция на внезапные, чаще всего угрожающие ситуации, сопровождающаяся выраженными экспрессивными и вегетативными проявлениями.*

11.3. Настроение

Еще одним проявлением эмоциональной жизни человека являются его настроения. По своей природе настроения являются психическими (эмоциональными) состояниями, образующими общий эмоциональный фон жизнедеятельности человека и интегрирующими все его эмоциональные отклики на воздействия любого характера. Настроение «…не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее состояние» (С. Л. Рубинштейн, 1946). По мнению Н. Н. Даниловой, настроение действует как контекст, трансформируя все наши реакции на события.

Л. В. Куликов рассматривает настроения в качестве интегральных показателей переживаемых в данный момент чувств и эмоций и подразделяет их на *доминирующие* (стабильные) и *актуальные* (текущие). Понятие «единой равнодействующей чувства» В. Вундта, на наш взгляд, является очень близким к современной трактовке понятия «настроение».

По мнению П. А. Рудика, фон настроения формируется под влиянием следующих причин: 1) органических процессов и состояний; 2) особенностей окружающей человека внешней (физической, предметной) среды, в которой ему приходится жить и работать; 3) особенностей взаимоотношений между людьми (заразительность эмоций); 4) эмоционально окрашенных мыслей и представлений, в которых выражается удовлетворенность или неудовлетворенность своим поведением, результатами своей работы, поступками и характером других людей и т.д. Дополнить этот перечень необходимо такими причинами, как актуальное состояние потребностно-мотивационной сферы человека и его темпераментальные особенности, которые также оказывают значимое влияние на возникновение определенного (актуального или доминирующего) настроения.

Отличительными особенностями протекания данной формы эмоционального реагирования являются: 1) слабая интенсивность; 2) значительная длительность; 3) беспредметность; 4) слабая осознаваемость; 5) диффузный характер; 6) интегрирующий характер.

Слабая интенсивность. «Расплывчатость», порой неопределенность настроений объясняется тем, что они внешне и внутренне слабо выражены.

Значительная длительность. К. Изард называет настроение «пролонгированной эмоцией». Само название данной формы эмоционального реагирования («настроение» – настрой) указывает на то, что эти состояния медленно развиваются и переживаются в течение длительного периода времени.

Беспредметность. Обычно затруднительно определить конкретно те объекты и события, которые оказали влияние на появление того или иного фона настроения.

Слабая осознаваемость. Вследствие слабой интенсивности и беспредметности, настроения зачастую почти не осознаются либо оставляют о себе неясное, неопределенное впечатление. Осознание своего настроения, а также вызвавших его причин, обычно происходит только при сосредоточении внимания на этом. Однако это не означает, что настроение не зависит от сознательной деятельности человека, просто он часто не осознает этой зависимости.

Диффузный характер. Настроение накладывает отпечаток на всю психическую деятельность (восприятие, мышление и т.д.) и поведение человека в данный отрезок его жизни. Одна и та же работа в зависимости от настроения будет казаться легкой, приятной либо же, напротив, утомительной.

Интегрирующий характер. Настроения связаны со всеми эмоциональными переживаниями, зачастую являясь их следами, отголосками. Интегрируя все длительные и ситуативные переживания и их последействия, настроения тем самым поддерживают целостность и непрерывность эмоциональной жизни человека. Так, биохимические и гормональные изменения в организме, остающиеся после переживания каких-то более интенсивных эмоциональных реакций, проявляются в соответствующем фоне настроения. В свою очередь уже настроения способствуют, благоприятствуют возникновению родственных данному настроению по качеству других форм эмоционального реагирования.

Дискутируемыми остаются вопрос о том, постоянно ли присутствуют настроения в жизни человека в каждый момент времени, и связанная с этим проблема существования нейтрального настроения. Если настроение бывает нейтральным, т.е. без выраженной положительной или отрицательной окраски, будет ли оно в таком случае вообще формой эмоционального реагирования, поскольку при этом утрачивается основное свойство эмоциональных явлений – их пристрастность. Если же настроение все же является формой эмоционального реагирования, следовательно, существуют периоды, когда у человека нет никакого настроения. Разные авторы предлагают различные варианты решения этих вопросов. Например, И. П. Ильин считает, что настроение – это просто некий эмоциональный континуум, в котором интенсивность выраженности эмоциональных переживаний может находиться в диапазоне от нуля (отсутствия эмоционального реагирования) до максимальной величины (аффекта). Однако это несколько упрощенный подход, не учитывающий всех закономерностей протекания настроений.

Выделяют следующие виды выраженных изменений настроения: 1) *гипертимия* – повышенный фон настроения, характеризующийся жизнерадостностью, бодростью, оптимистичностью, двигательным и речевым возбуждением; 2) *дистимия* (или *гипотимия*) – сниженный, тоскливо-печальный фон настроения, характеризующийся пассивностью, унынием и пессимистичным отношением к действительности; 3) *эйфория* – приподнятое, беззаботно-веселое настроение, характеризующееся беспечным отношением к серьезным сторонам жизни; 4) *дисфория* – угрюмо-злобливое настроение, характеризующееся раздражительностью, циничностью, недовольным, враждебным или агрессивным отношением ко всему окружающему; 5) *апатия* – равнодушное, безразличное настроение, полное отсутствие эмоционально окрашенного отношения к окружающему миру и самому себе.

Таким образом, ***настроение*** *– это длительное эмоциональное состояние, интегрирующее все возникающие эмоциональные отклики на внешние и внутренние воздействия без отчетливого осознания их предметного содержания и образующее общий эмоциональный фон жизнедеятельности человека.*

11.4. Эмоция

Термин «эмоция» в отечественной психологии используется в двух значениях: широком и узком. В широком значении термин «эмоция» употребляется как родовое и, соответственно, предельно общее понятие по отношению ко всем психическим явлениям, относящимся к эмоциональной сфере. В узком плане, «эмоцией» (или «собственно эмоцией») называют одну из форм эмоционального реагирования, обладающую определенными закономерностями своего функционирования и проявления.

Эмоция (как форма эмоционального реагирования) представляет собой реакцию не на стимулы, а на ситуации, ими создаваемые. Однако если аффекты представляют собой как бы итоговую (по факту свершения) оценку ситуации, неожиданность или критичность которой исключает ее заблаговременность, то оценка ситуации эмоциями смещена к ее началу, позволяя тем самым заранее прогнозировать ее исход.

По нашему мнению, закономерности протекания эмоций именно как формы эмоционального реагирования, а не как родового понятия, нашли отражение в информационной теории эмоций П. В. Симонова.

Отличительными особенностями эмоций являются следующие: 1) ситуативный характер; 2) ограниченная продолжительность; 3) выраженная интенсивность; 4) опережающий характер; 5) осознаваемость причин появления переживания.

Ситуативный характер. Эмоции выражают оценочное отношение человека к текущим или возможным ситуациям, к его деятельности и поведению в них.

Ограниченная продолжительность. Длительность эмоций ограничена временем непосредственного действия причин или представления обстоятельств, вызывающих данное переживание.

Выраженная интенсивность. Эмоции представляют собой достаточно выраженные реакции, однако, проявляются они в большей степени во внутреннем (как переживание), чем во внешнем (в поведении и вегетативных изменениях) плане.

Опережающий характер. Эмоции способны заранее оценивать значимость ситуаций и событий, которые еще не наступили, и их вероятностный исход, вследствие чего становится возможной заблаговременная реакция.

Осознаваемость причин появления переживания. Данная особенность логически следует из предыдущей: оценивая значимость тех или иных возможных или текущих ситуаций, индивид способен ясно осознавать, что в них стало причиной появления определенных переживаний, либо просто четко устанавливать связь между ситуацией и вызванной ею эмоцией.

Таким образом, ***эмоция*** *– это форма эмоционального реагирования, осуществляющая опережающую оценку текущих или возможных ситуаций.*

11.5. Чувства

Устойчивые эмоциональные отношения к определенным предметам или явлениям действительности в отечественной психологии принято называть чувствами. Чувства являются высшим продуктом эмоционального развития человека. Однако такое определение закрепилось только в последнее время, раньше же чувствами достаточно часто называли самые элементарные эмоциональные реакции (В. Вундт и др.). До настоящего времени часто смешивают понятия «чувствительность» (относящееся к познавательной сфере) и «чувства» (эмоциональное явление).

Кроме того, некоторые ученые и сегодня определяют чувства (а не эмоции) как родовое понятие, объединяющее все проявления эмоциональной жизни человека. Так, А. В. Петровский рассматривает чувства как переживаемые внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, в то время как эмоции являются лишь особой формой непосредственного переживания чувств.

Характерными особенностями чувств являются: 1) предметность; 2) осознанность; 3) устойчивость; 4) выраженная интенсивность; 5) внеситуативность; 6) иерархичность; 7) обобщенность; 8) формирование установки; 9) связь со всеми основными подструктурами личности.

Предметность. Чувства всегда связаны с определенным объектом - предметом, человеком, событием. По степени обобщенности предметного содержания чувства подразделяются на: 1) *конкретные* (к человеку, произ-

ведению искусства и т.п.); 2) *обобщенные* (к животным, музыке); 3) *абстрактные* (чувство справедливости).

Осознанность. События и объекты, по отношению к которым человек испытывает те или иные чувства, всегда ясны для него, как и сами переживания, что свидетельствует о том, что все чувства «привязаны ко второй сигнальной системе» (И. П. Павлов). Однако не все авторы согласны с тем, что чувства всегда осознаваемы. Так, Е. П. Ильин считает, что часто человек не хочет себе признаться в том, что у него возникло то или иное чувство.

Устойчивость. Чувства выражают устойчивые, постоянные эмоциональные отношения («эмоциональные константы» по А. Н. Леонтьеву) человека к тем или иным предметам, которые могут сохраняться порой в течение всей жизни.

Выраженная интенсивность. Непосредственное восприятие или воспоминание о предмете чувства всегда сопровождается достаточно выраженным эмоциональным переживанием. Сильное, доминирующее чувство, выражающееся в направленности помыслов и сил на единую цель, называется *страстью*.

Внеситуативность. Чувства позволяют выделять в воспринимаемой и представляемой действительности объекты и события, имеющие для человека стабильную потребностно-мотивационную значимость, и определять динамику и содержание ситуативных эмоциональных реакций (например, появление радости при успехе любимого человека и неудаче нелюбимого).

Иерархичность. Чувства организуются в иерархическую систему, соответственно актуально действующим мотивам человека: 1) *низшие* чувства связаны преимущественно с биологическими процессами в организме, с удовлетворением или неудовлетворением витальных потребностей человека; 2) *высшие* чувства возникают в связи с удовлетворением или неудовлетворением социальных и духовных потребностей человека и органически включены во все виды деятельности.

Различают три основные группы высших чувств (в соответствии с конкретными областями деятельности и сферами социальных явлений): 1) *нравственные* – переживаемые в связи с соответствием либо несоответствием своего поведения общепринятым требованиям и нормам; 2) *интеллектуальные* – связанные с познавательной деятельностью; 3) *эстетические* – вызываемые гармонией воспринимаемых объектов.

Обобщенность. Чувства представляют собой результат обобщения отдельных эмоций, связанных с каким-либо объектом или явлением действительности.

Формирование установки. Е. П. Ильин называет чувство «эмоциональной установкой, программой эмоционального реагирования на определенный объект при его восприятии и представлении в определенных

жизненных ситуациях». Чувства формируют готовность оценивать и реагировать определенным образом на какие-то события окружающего мира, причем происходит это под влиянием как личного, так и социального опыта. Например, чувство тревоги (постоянное беспокойство, ожидание неблагополучия, опасности) может сформироваться как под влиянием дисгармоничного стиля семейного воспитания (в атмосфере недоверия к окружающему миру), так и в результате каких-то неудач либо пребывания в опасных ситуациях.

Связь со всеми основными подструктурами личности. В содержании доминирующих чувств человека отражены его мировоззрение, направленность и т.д. Кроме того, степень проникновения чувств в личностные структуры человека, по мнению В. В. Никандрова и Э. К. Сонина, характеризует их глубину.

Таким образом, ***чувство*** *– это устойчивое, чаще всего осознанное эмоциональное реагирование по отношению к определенным объектам или явлениям действительности, выражающее их стабильную мотивационно-потребностную и личностную значимость для человека.*

Все перечисленные формы эмоционального реагирования обладают в своем функционировании определенной автономностью и независимостью от других форм. В то же время они тесно взаимодействуют друг с другом, составляя единое целое – эмоциональную сферу человека.

Глава 12. ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ

Разделение существующих теорий на группы по изучаемым ими аспектам проблемы эмоций является достаточно условным, поскольку в большинстве из них анализируются многие стороны проблемы, поэтому не всегда можно однозначно отнести ту или иную концепцию к конкретной группе. Однако в каждой из теорий какой-то аспект проблемы эмоций больше всего подчеркивается, признается наиболее важным.

12.1. Структурные теории эмоций

Длительное время в психологии господствовало мнение, что эмоциональные переживания характеризуются наличием только двух полярных и взаимно исключающих друг друга субъективных состояний — удовольствия или неудовольствия. Во второй половине XIX века немецкий психолог В. Вундт предположил, что такой подход не отражает всей сложности психологической структуры эмоций.

Трехмерная теория эмоций В. Вундта. В. Вундт выдвинул теорию, согласно которой структура эмоции характеризуются тремя измерениями: удовольствием - неудовольствием, возбуждением - успокоением и напряжением – разрешением (см. рис 2.1(а)). Для изучения эмоций как субъективных элементов непосредственного опыта человека он применял метод

интроспекции, а также регистрировал изменения органических реакций, преимущественно дыхания и пульса.

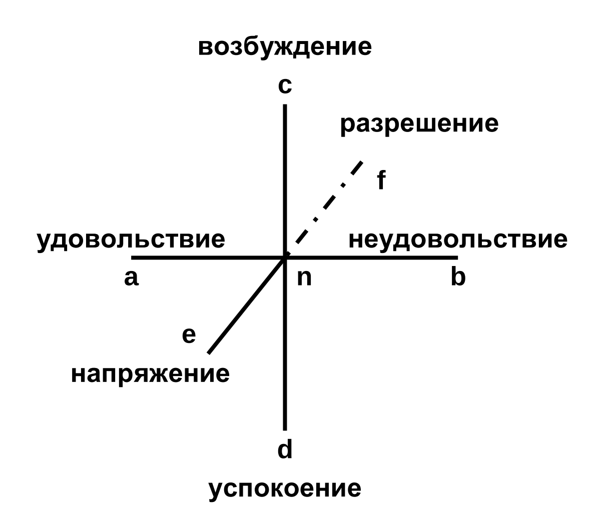


Рис. 2.1(а). Трехмерная структура эмоций по В.Вундту

Согласно Вундту, эмоциональные переживания характеризуются одним, двумя или всеми тремя из указанных полярных измерений. Так, чистые формы удовольствия или неудовольствия возникает, согласно Вундту, в связи с обонятельными и вкусовыми ощущениями, а также ощущением боли. Но уже ощущение красного цвета, помимо доставляемого им удовольствия или неудовольствия, вызывает эмоциональное состояние возбуждения, тогда как ощущение голубого цвета действует успокаивающе.

Напряжение в большей степени обнаруживается в связи с процессами внимания, связанными с ожиданием какого-либо события, а разрешение наступает тогда, когда ожидаемое событие свершилось. При этом эмоция может выступать во всей сложности своей психологической структуры: помимо основного качества — напряжения,— в нем могут проявляться возбуждение либо спокойствие, а также удовольствие или неудовольствие.

Каждое из этих трех «измерений» проявляется в эмоции не только как определенное по качеству субъективное состояние, но и в различных степенях интенсивности. Благодаря тому, что эмоции по своей психологической структуре являются многообразием трех «измерений», из которых каждое может непрерывно и в широких пределах изменяться по степени своей интенсивности, получается бесконечное разнообразие эмоциональных состояний и их оттенков.

Вундт стремился подкрепить свою теорию объективными физиологическими данными. Каждая из указанных шести качественных особенностей эмоций характеризуется определенными изменениями пульса и дыхания (см. рис. 2.1(б)). В связи с теми или иными эмоциональными состояниями эти физиологические процессы закономерно изменяются по своей силе и скорости. Так, при удовольствии дыхание становится более частым, но вместе с тем слабым, поверхностным; при неудовольствии наблюдается замедленное, но глубокое дыхание. Резкое замедление и ослабление дыхания, доходящее иногда до полной его задержки, наблюдается при эмоции напряжения; наоборот, эмоция разрешения характеризуется глубоким и частым дыханием.

Вундт, однако, отмечает, что указанные изменения пульса и дыхания наблюдаются только тогда, когда соответствующие эмоциональные состояния берутся в их чистом виде. В действительности же эмоции всегда связаны с огромным количеством разнообразных сопутствующих обстоятельств, вследствие чего физиологические явления не всегда могут служить однозначным показателем соответствующих им эмоциональных состояний.

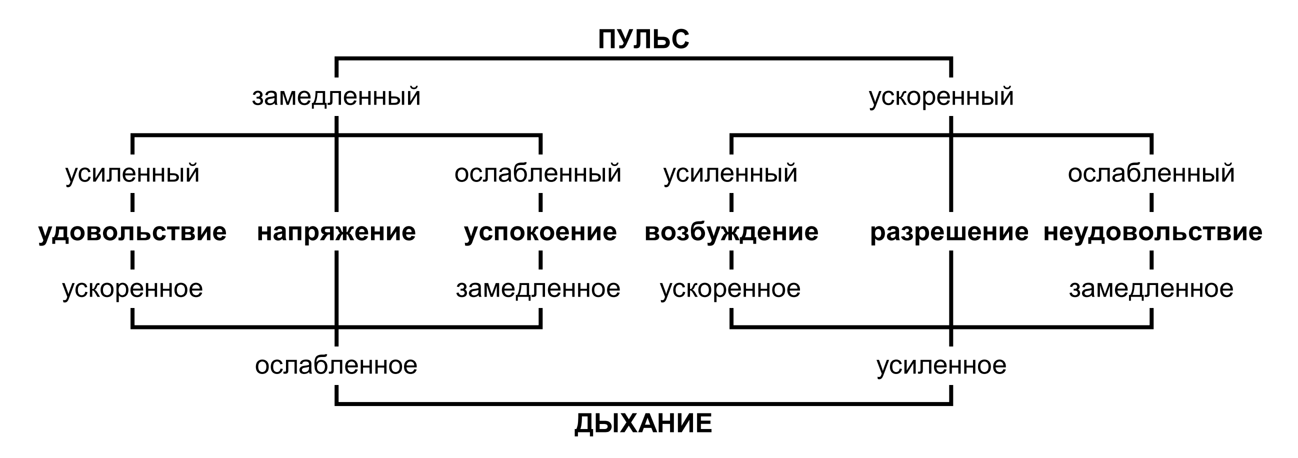


Рис. 2.1(б). Изменения пульса и дыхания при различных эмоциональных состояниях (по В. Вундту)

Теорию Вундта подверг критике американский психолог Э. Титченер. В результате проведенных им экспериментов были сделаны следующие выводы: 1) выделенные Вундтом шесть эмоциональных полярностей не являются независимыми друг от друга. Высказывания испытуемых, участвующих в экспериментах, о переживаемых ими в определенных ситуациях состояниях возбуждения и напряжения, успокоения и разрешения совпадали с суждениями об их удовольствии или неудовольствии; 2) возбуждение – успокоение и напряжение - разрешение не являются, в отличие от удовольствия или неудовольствия, элементарными субъективными состояниями; они представляют собой сложные комплексы кинестетических и органических ощущений, сопровождаемые переживаниями удовольствия или неудовольствия. Следовательно, по мнению Титченера, только удовольствие и неудовольствие являются простыми и независимыми качествами, характеризующими структуру эмоций, остальные же указанные Вундтом измерения фактически не являются такими элементами. Такой подход, однако, несмотря на ценность выявленных Титченером фактов, опять возрождает идеи простой структуры эмоциональных явлений.

В качестве критических замечаний другими учеными также высказывалось и то, что эмоции не являются механической суммой определенного числа количественно изменяющихся субъективных состояний удовольствия, возбуждения, напряжения и т. д. Многочисленные экспериментальные исследования показали также отсутствие строго закономерного соответствия между эмоциональными состояниями и сопутствующими им изменениями пульса и дыхания, на которые в своей теории опирался Вундт.

Заслугой Вундта следует признать то, что он впервые указал на сложность психологической структуры эмоциональных явлений.

12.2. Эволюционные теории эмоций

Первые научные представления об эмоциях как адаптационных реакциях организма были сформулированы Ч. Дарвиным в 1872 году в его работе «Выражение эмоций у человека и животных». В ней был показан эволюционный путь развития эмоций и объяснено происхождение их физиологических проявлений.

Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина. Основная идея представлений Дарвина заключается в том, что большинство эмоциональных реакций человека являются либо полезными (способствующими адаптации), либо представляют собой остатки (рудимен-

ты) целесообразных реакций, выработанных в процессе эволюции в борьбе за выживание. Согласно Дарвину, три основных принципа направляли эволюционное развитие эмоций:

1) *принцип ассоциации* - сочетание эмоций с соответствующими, полезными для организма адаптационными реакциями привело в процессе эволюции к образованию определенных ассоциаций, благодаря чему эти реакции при переживании данных эмоций стали появляться автоматически, даже если в них нет никакой необходимости. Так, разгневанный человек краснеет, тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев был связан с борьбой или нападением, а это требовало энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Потение рук при страхе означает, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев и т.п.;

2) *принцип антитезы* - противоположные по знаку эмоции вызывают противоположные поведенческие реакции;

3) *принцип прямого влияния нервного возбуждения на организм*. Эта теория была первой, обратившей внимание на возможность характеристики эмоций по их соматическому выражению.

Психоэволюционная теория эмоций Р. Плутчика (1958). Согласно фундаментальным положениям теории, предлагаемой американским психологом Р. Плутчиком, эмоции: 1) являются механизмами коммуникации и выживания, основанными на эволюционной адаптации; 2) имеют генетическую основу; 3) являются гипотетическими построениями, основанными на очевидных явлениях различных классов; 4) представляют собой цепи событий со стабилизирующими обратными связями, которые создают некий тип поведенческого гомеостаза; 5) соотносятся между собой по трем основным измерениям – интенсивности, сходству и полярности; 6) соотносятся с рядом производных концептуальных областей.

Таблица 2.2

Базисные прототипы адаптивного поведения и соответствующие им эмоции
(по Р. Плутчику).

Прототипический адаптивный комплекс	*Первичная эмоция*
1. *Объединение* — поглощение пищи и воды	**Принятие**
2. *Отвержение* — реакция отторжения, избавления организма от чего-либо воспринятого ранее (экскреция, рвота)	*Отвращение*
3. *Разрушение* — устранение препятствия на пути удовлетворения потребности	*Гнев*

4. *Защита* — избегание угрозы или вреда за счет увеличения расстояния между организмом и источником опасности	*Страх*
5. *Репродуктивное поведение* — реакции, сопутствующие сексуальному поведению и характеризующиеся тенденцией приближения и сохранения контакта	*Радость*
6. *Депривация* — утрата объекта, приносящего удовольствие	*Горе*
7. *Ориентировка* — реакция на контакт с новым, незнакомым объектом	**Удивление**
8. *Исследование* — произвольная активность, направленная на изучение окружающей среды	*Ожидание*

Согласно первому положению, эмоции являются средством адаптации и играют важную роль в выживании на всех эволюционных уровнях. Однако проблемы выживания предполагают дифференцированное реагирование на жертву и хищника, пищу и особь своего вида и т.д. Следовательно, эмоции будут различаться в зависимости от прототипов адаптивных реакций, сопряженных с ними. Таких базисных адаптивных комплексов и соответствующих им эмоций было выделено восемь (см. табл. 2.2).

Четвертое положение теории объясняет последовательность протекания эмоционального процесса (см. рис. 2.2): эмоции вызываются различными событиями, которые должны быть когнитивно оценены с точки зрения их значимости для благополучия индивида. Результатом оценки являются различные переживания, а также определенные физиологические изменения. Физиологические изменения носят характер реакций антиципации, связанных с различными напряжениями или импульсами (побуждением к исследованию, нападению и т.д.). В зависимости от силы разнородных импульсов появляется равнодействующая в виде наблюдаемого поведения, которое призвано оказать эффект на исходные стимулы. При этом, эффективность этой комплексной системы с обратной связью состоит в снижении угрозы или в изменении опасной ситуации таким образом, что достигается временный поведенческий гомеостатический баланс.

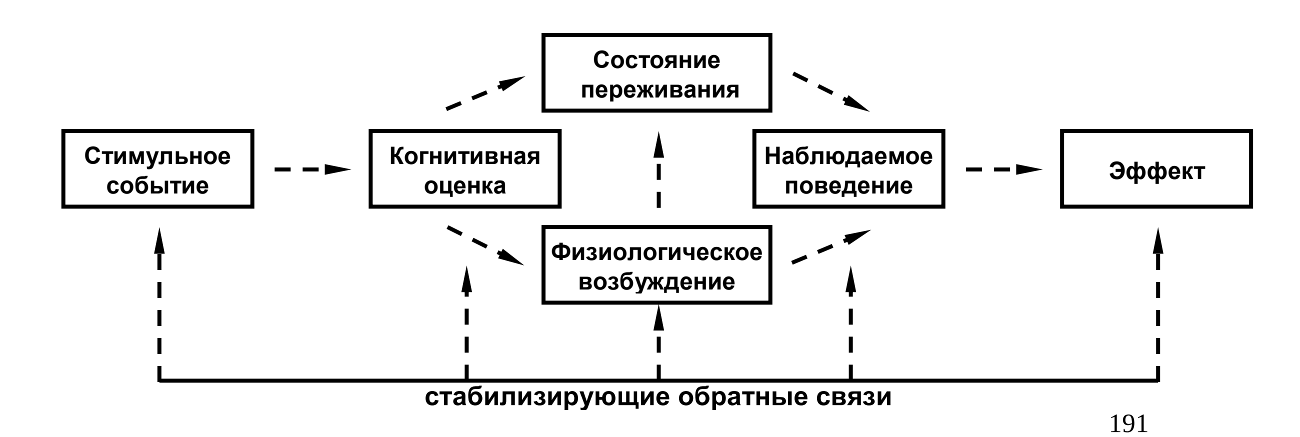


Рис. 2.2. Эмоциональный процесс по Р. Плутчику

Пятое положение предполагает, что отношения между эмоциями могут быть представлены в виде трехмерной структурной модели: интенсивность – сходство - полярность. Это положение также включает идею о существовании первичных и производных или смешанных эмоций. Например, гордость = гнев + радость; любовь = радость + принятие; любопытство = удивление + принятие; ненависть = гнев + удивление; презрение = гнев + отвращение; разочарование = удивление + горе; жалость = горе + отвращение и др.

Последнее положение теории логически следует из предыдущего. По мнению Р. Плутчика, его теория эмоций может оказаться полезной при изучении личности и в психотерапии, поскольку эмоциональные компоненты идентифицируются во многих личностных особенностях, психологических защитах и др. Например, общительность соотносится с сочетанием радости и принятия, а «замещение» рассматривается как бессознательный способ справиться с гневом, который не может быть выражен прямо и безнаказанно. Социальные регуляторы (феномены Супер-Эго) поведения человека могут быть поняты как сочетание страха и других эмоций (например, скромность = страх + принятие), а тревога — как сочетание страха и ожидания. Следовательно, анализ ситуаций, порождающих у человека страх, и выявление ожиданий человека по отношению к таким ситуациям помогает понять динамику тревоги.

Несколько по-другому рассматривает происхождение эмоций в русле проблем адаптации Дж. Дьюи (1895). По его мнению, эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление инстинктивных действий, привычных или произвольных форм поведения наталкивается на препятствие. Драться, спасаться – сами по себе эти действия не влекут за собой эмоции, если они осуществляются в обычных условиях. Но, как только возникает затруднение, человек, стремясь адаптироваться к новым условиям жизни, испытывает эмоцию. «Психологически эмоция — это адаптация или напряжение привычек и идеала, а органические изменения… являются проявлением этой борьбы за адаптацию» (Дж. Дьюи, 1895). В последующем эти идеи были развиты в ***«конфликтных» теориях эмоций*** (А. Пьерон, 1928; Хоудж, 1935; Андреани, 1968).

Близкими к концепции Дьюи являются и взгляды на эту проблему французской психологической школы (Э. Клапаред, П. Жане, П. Фресс). По мнению Э. Клапареда, «эмоции возникают лишь то-

гда, когда по той или иной причине затрудняется адаптация. Человек, имеющий возможность убежать, не испытывает эмоции страха. Страх обнаруживается только тогда, когда спастись бегством невозможно. Гнев возникает только тогда, когда противника нельзя ударить», при этом «чем ближе эмоция к форме шока, взрыва, тем значительнее в ней доля неадаптивности по сравнению с адаптивностью» (Э. Клапаред, 1928). Еще больше подчеркивает дезадаптивную, дезорганизующую роль эмоций П. Фресс (1975): «эмоция соответствует такому снижению уровня адаптации, которое наступает, когда мотивация является слишком сильной по сравнению с реальными возможностями субъекта».

12.3. Физиологические теории эмоций

Существующая связь между физиологическими и психическими проявлениями эмоций издавна интересовала ученых. В XVIII и XIX вв. органические проявления эмоций рассматривались как следствие испытываемых человеком внутренних переживаний: сперва у человека возникает то или иное субъективное эмоциональное состояние (радость, горе, страх), а затем оно получает свое объективное выражение в каких-то телесных изменениях.

У И. Гербарта (1824-1825) наиболее четко сформулированы интеллектуалистические идеи так называемой ***«классической» теории эмоций***. Фундаментальным психическим фактом является представление. Чувства соответствуют тем связям, которые устанавливаются между представлениями. Эмоции же являются нарушениями, вызываемыми рассогласованием представлений: образ умершего отца, сравниваемый с образом живого, порождает печаль. В свою очередь это эмоциональное состояние непроизвольно вызывает слезы и другие органические изменения, характеризующие скорбь.

«Периферическая» теория эмоций У. Джемса — К. Ланге. Американский психолог У. Джемс («Что такое эмоция», 1884) и датский физиолог К. Ланге («Об эмоциях», 1885) почти одновременно и независимо друг от друга высказали противоположную «классической» теории точку зрения. Согласно их взглядам, первичными являются вызываемые внешними и внутренними раздражениями телесные процессы (вазомоторные реакции у Ланге, висцеральные и мышечные – у Джемса), а уже затем возникают эмоциональные психические переживания (см. рис. 2.3(а)): «телесное возбуждение следует непосредственно за восприятием вызвавшего его факта, и сознавание нами этого возбуждения в то время, как оно совершается, и есть эмоция» (Джемс, 1905).



Рис. 2.3(а). Схема возникновения эмоций (согласно теории У. Джемса – К. Ланге)

«В противоположность общепринятому мнению, нужно сказать: мы печальны, потому что мы плачем; мы гневаемся, потому что кричим и стучим; мы боимся, потому что дрожим. Исключите из боязни биение сердца, задержанное дыхание, дрожание тела, мускульную слабость, особое состояние внутренних органов; исключите из гнева порывистое дыхание, прилив крови к лицу, расширение ноздрей, сжатие зубов, прерывистый голос, агрессивные движения; исключите из печали слезы, вздохи, рыдания, мимику отчаяния, задержку дыхания. И что же останется?— Чистое, бледное, бесцветное состояние организма. Бестелесная эмоция — это нечто несуществующее» (У. Джемс, 1890).

Поскольку эмоции обусловлены телесными процессами в организме, а не наоборот, можно воздействовать на эмоции через изменение их внешних выражений. «Попробуйте просидеть целый день в подавленной позе, вздыхая, отвечая всем слабым голосом, и вы значительно усилите свое меланхолическое настроение» (У. Джемс, 1890).

Схема вазомоторных реакций и вызванных ими эмоций у К. Ланге выглядит следующим образом:

Ослабление двигательной иннервации - > ***разочарование***

Ослабление двигательной иннервации + сужение сосудов - > ***печаль***

Ослабление двигательной иннервации + сужение сосудов + судороги органических мускулов - > ***страх***

Ослабление двигательной иннервации + расстройство координации - > ***смущение***

Усиление двигательной иннервации + судороги органических мускулов - > ***нетерпение***

Усиление двигательной иннервации + судороги органических мускулов + расширение кровеносных сосудов - > ***радость***

Усиление двигательной иннервации + судороги органических мускулов + расширение кровеносных сосудов + расстройство координации - > ***гнев***

Следовательно, физиологические изменения рассматриваются в данной теории не как следствие переживаемых эмоций, а как их источник. Правда, эмоции трактуются как акты сознания, то есть эта теория по-прежнему остается в рамках интроспективной психологии.

Бихевиористская теория эмоций. Основатель бихевиоризма Дж. Уотсон (1919) подверг критике все концепции, основанные на самонаблюдении, а вместе с ними и теорию Джемса — Ланге. По его мнению, эмоции представляют собой специфический вид реакций, проявляющихся в трех основных формах: страха, ярости и любви. Эти формы имеют характерные врожденные особенности своего выражения в поведении, подвергаясь при жизни вместе с тем многочисленным изменениям. Благодаря процессам научения увеличивается как число факторов, способных вызывать эти реакции, так и формируются новые типы реакций, проявляющихся вместе с врожденными. Но, «хотя во всех эмоциональных реакциях проявляются такие внешние факторы, как движения глаз, рук, ног, туловища, доминирующими являются висцеральные и секреторные факторы» (Дж. Уотсон, 1930).

Таким образом, согласно бихевиористской концепции, эмоции – врожденные реакции организма, предполагающие глубокие изменения всего «телесного механизма». Следовательно, Уотсон в значительной степени остался на позициях Джемса — Ланге, хотя и исключил из их теории интроспективные элементы. Сходную трактовку эмоциям давал и В. М. Бехтерев, который рассматривал их как мимико-соматический тонус и мимико-соматические рефлексы.

Модифицированная «периферическая» теория эмоций Э. Клапареда. Пытаясь примирить «классическую» теорию эмоций с «периферической», Э. Клапаред (1928) использует еще одно понятие – «чувства», рассматривая их как особый класс эмоциональных явлений, позволяющих определить ценность, жизненное значение событий, к которым человек должен приспособиться. При этом, чувства в нашем поведении полезны, тогда как эмоции целесообразными не являются и с функциональной точки зрения представляют собой регрессию поведения (проявлением примитивных способов реагирования). От ощущений же эмоции отличаются синкретичностью, сознанием не отдельных, а многочисленных органических реакций. В результате схема возникновения эмоций приобретает следующий вид (см. рис. 2.3(б)).

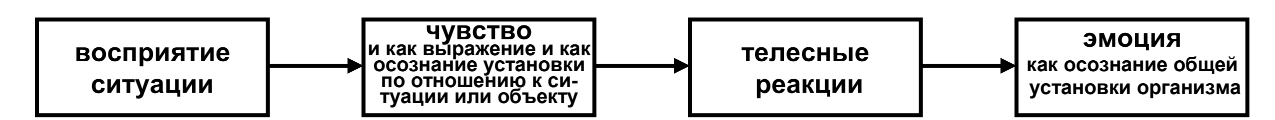


Рис. 2.3(б). Схема возникновения эмоций (по Э. Клапареду)

Таким образом, «эмоция страха следует за чувством опасности; это случается тогда, когда мы оказываемся не в состоянии убежать или защитить себя естественным путем; на смену нормально разви-

вающемуся поведению приходит тогда поведение расстроенное» (Э. Клапаред, 1928). В случаях же, когда эмоция возникает внезапно (например, когда мы вздрагиваем от неожиданного звука), теория Джемса—Ланге сохраняет полное значение в своей обычной форме.

Основные возражения против теории Джемса — Ланге были резюмированы У. Кенноном (1927): 1) при отделении (путем перезки) всех афферентных волокон от внутренних органов, эмоциональное поведение не изменялось; 2) одни и те же диффузные висцеральные реакции наблюдаются при разных эмоциях; 3) внутренние органы обладают относительно малой чувствительностью и изменения в них происходят слишком медленно, чтобы они могли предшествовать эмоциональной реакции; 4) искусственно вызываемые висцеральные изменения, характерные для некоторых эмоций, не влекут за собой соответствующего эмоционального поведения. Инъекция адреналина лишь повышает специфическую восприимчивость, увеличивающую вероятность возникновения эмоции, а не вызывает ее непосредственно. Между ощущением органических реакций и переживанием эмоций не существует параллелизма.

Аргументы Кеннона стали предметом многолетней дискуссии. В пятидесятых годах XX века с ним полемизировал американский исследователь Венгер. В результате этой дискуссии взгляды Кеннона на эмоции претерпели значительные изменения. Вместо теории эмоций, подчеркивающей роль висцеральных изменений, им была выдвинута концепция, согласно которой центральная нервная система (прежде всего таламус) имеет приоритетное значение в возникновении эмоций по сравнению с вегетативной.

«Таламическая» (или «центральная») теория эмоций У. Кеннона — П. Барда. Согласно этой теории, центры эмоций расположены в подкорке. Возбуждение этих центров придает деятельности коры эмоциональный компонент, так как за организацию эмоциональных реакций отвечает именно таламус. Таким образом, эта теория также в известной степени отождествляет эмоции с физиологическими процессами, но уже происходящими в центральной нервной системе (см. рис. 2.3(в)).

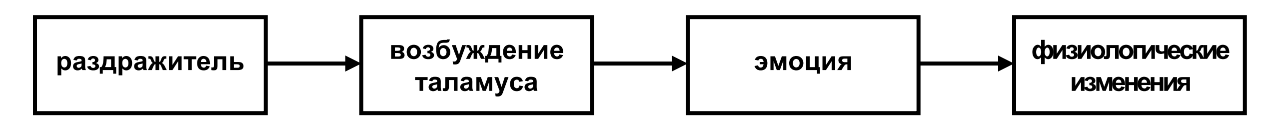


Рис. 2.3(в). Схема возникновения эмоциональных переживаний и сопутствующих им физиологических изменений (по У. Кеннону)

В более поздних исследованиях П. Барда (1934) было показано, что эмоциональные переживания и физиологические сдвиги, им со-

путствующие, возникают почти одновременно (см. рис. 2.3(г)).

Такой подход к эмоциям, направленный на изучение связанных с ними процессов центральной нервной системы, положил начало многим плодотворным исследованиям. Хотя «таламической» теории эмоций были противопоставлены другие (например, «активационная» теория Д. Линдсли), а в ряде дальнейших исследований была выявлена важная роль лимбической системы (Пейпец, 1937) и коры головного мозга,— сама идея оказалась весьма жизнеспособной.

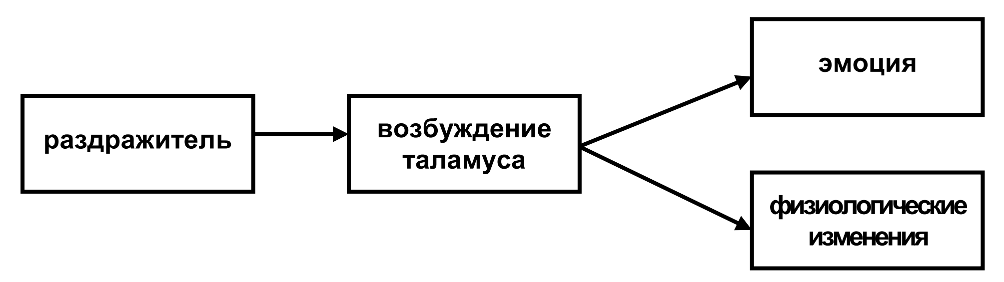


Рис. 2.3(г). Схема возникновения эмоциональных переживаний и сопутствующих им физиологических изменений (по П. Барду)

Активационная теория эмоций Д. Линдсли. Вслед за открытием некоторых функций ретикулярной формации ствола мозга Д. Линдсли (1951, 1957) выдвинул свою теорию эмоций. Согласно Линдсли, активация - это нейронное возбуждение ретикулярной формации ствола мозга с сопутствующими изменениями электроэнцефалографических показателей коры. Эмоциогенные стимулы (внешние условные либо внутренние безусловные) возбуждают импульсы, активирующие ствол мозга, который, в свою очередь, посылает импульсы к таламусу и к коре больших полушарий. Гипотетический активирующий механизм трансформирует эти импульсы в поведение, характеризующееся «эмоциональным возбуждением», и в ЭЭГ-показатели, характеризующиеся низкой амплитудой, высокой частотой и асинхронностью. Когда импульсы возникают за счет снижения эмоциональной стимуляции и непосредственно воздействуют на таламус, то возникают синхронизированные, высокие по амплитуде, низкочастотные ЭЭГ-комплексы. Линдсли предсказывает, что при этих условиях должно обнаруживаться «эмоциональная апатия». Линдсли понимал, что его теория не объясняет природу отдельных эмоций: его основной целью было установить взаимосвязь между определенными предшествующими условиями, изменениями электрической активности мозга, измеряемой с помощью ЭЭГ, и наблюдаемым поведением. Однако при таком подходе нет необходимости вообще рассматривать эмоции как особый феномен, поскольку все эмоциональные реакции представляют собой лишь определенные значения континуума активации. Исследования других уче-

ных позволили выявить не только количественное, но и качественное разнообразие эмоций.

Анатомо-физиологическая теория эмоций Дж. Грэя. Английский психолог Дж. Грэй выделяет три мозговые системы, которые определяют появление трех основных групп эмоций: тревожности, радости—счастья и ужаса—гнева.

Система мозговых структур, генерирующая тревожность, названа автором *системой поведенческого торможения* (*Behaviour Inhibition System,* или *BIS*). Эта система отвечает на условные сигналы наказания или отмены положительного подкрепления, а также на стимулы, содержащие «новизну». Ее активность блокируется антитревожными веществами (барбитуратами, алкоголем, бензодиазепинами).

Вторая система — *система борьбы и бегства* — связана с эмоциями ярости и ужаса. Она реагирует на безусловные аверсивные раздражители. Ее активность блокируется аналгетиками (морфинами), а на антитревожные вещества она не реагирует.

Третья система — *система приближающегося поведения (Behaviour Approach System,* или *BAS).* Адекватными для нее стимулами являются условные сигналы награды (пищи, воды и т. д.). Эмоции, возникающие при активации *BAS,* связаны с приятным предвидением, надеждой, переживанием подъема, счастья.

Индивидуальные особенности эмоциональности человека зависят, по мнению Дж. Грэя, от баланса этих эмоциональных систем. Повышенная индивидуальная активированность *BIS* предопределяет склонность человека к высокой тревожности. Доминирование системы борьбы/бегства отражает склонность к агрессии или активному защитному поведению. От преобладания *BAS* зависит склонность к проявлению положительных эмоций, оптимизму.

Биологическая теория эмоций П. К. Анохина. Согласно этой теории, эмоции представляют собой «физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека – от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения» (П. К. Анохин, 1949). Автор отмечает, что эмоции закрепились в эволюции как своеобразный инструмент, позволяющий удерживать жизненный процесс в оптимальных границах и предупреждать разрушительный характер недостатка или избытка каких-то факторов жизни конкретного организма.

В основе генеза эмоций лежат потребности организма, возникновение которых приводит к появлению отрицательных эмоций, а удовлетворение – положительных. В терминах теории функциональных систем механизм возникновения эмоций – это рассогласо-

ванность акцептора действия (афферентной модели ожидаемого результат) с реальной афферентацией о ходе приспособительного акта.

Отрицательные эмоции играют мобилизующую роль, способствуя наиболее быстрому удовлетворению потребностей оптимальным способом, положительные же выступают в качестве подкрепляющего фактора, санкционирующего полезный приспособительный эффект. Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение неэффективной деятельности и поиски новых, более успешных способов достижения цели.

Как мы уже отмечали выше, вопрос о первичности внутренних переживаний либо же физиологических реакций относительно друг друга в настоящее время решается в пользу признания сложности психологической структуры эмоций, в которой и переживание и физиологические изменения рассматриваются как составляющие целостной эмоциональной реакции.

12.4. Когнитивистские теории эмоций

Эти теории появились как следствие развития когнитивной психологии, согласно основным положениям которой механизмом возникновения эмоций являются когнитивные процессы.

Теория «атрибуции возбуждения» С. Шехтера и Дж. Сингера. По мнению С. Шехтера (1964), эмоции — это результат взаимодействия двух компонентов: 1) неспецифического: физиологического возбуждения (активация, arousal); 2) специфического: интерпретации человеком причин своего возбуждения в контексте целостной ситуации, в которой оно появилось (атрибуция).

С. Шехтером было выявлено, что висцеральные реакции, обусловливающие увеличение активации организма, хотя и являются необходимым условием для возникновения эмоционального состояния, но недостаточны, так как определяют лишь интенсивность эмоционального реагирования, но не его знак и модальность. В соответствии с его теорией, какое-то событие вызывает у человека возбуждение, и у него возникает необходимость оценить причины этого возбуждения. Одно и то же физиологическое возбуждение может переживаться и как радость и как гнев в зависимости от трактовки ситуации.

Одна из первых попыток экспериментальной проверки теории состояла в формировании эмоциональных реакций посредством воздействия на физиологическое возбуждение и на интерпретацию ситуации. Одной группе испытуемых вводили адреналин, вызываю-

щий возбуждение, другой — плацебо. Каждая из групп была разбита на три подгруппы — одним испытуемым давали истинную информацию о воздействии препарата, другим — ложную, а третьим ничего не рассказывали о возможном влиянии препарата. После введения препарата все ложно информированные испытуемые, часть испытуемых, располагавших точной информацией, и часть испытуемых, не располагавших никакой информацией, попадали в общество человека, демонстрировавшего эйфорическое поведение; остальные же испытуемые оказывались в обществе человека, который изображал ярость. Авторы предполагали, что лица, не получившие правильного объяснения своих физиологических симптомов, будут испытывать влияние ситуации в большей степени, чем те, кто знает истинную причину симптомов; ибо если под влиянием адреналина у них возникает состояние возбуждения и они оценят ситуацию как веселую (или, напротив, раздражающую), то симптомы возбуждения будут отнесены к ситуации и они будут в большей степени вовлечены в нее. Те же, кто будет отдавать себе отчет в том, что причиной симптомов является инъекция, будут менее чувствительны к влиянию ситуации. Они будут иначе истолковывать данную ситуацию, а поэтому испытывать другие эмоции. Ожидалось также, что менее чувствительными будут лица, которым вводили плацебо (вследствие более низкого уровня возбуждения). Результаты эксперимента в общем подтвердили исходнве предположения: дезинформированные испытуемые и испытуемые, не получившие никакой информации, были склонны имитировать настроение и поведение актера, как эйфорическое, так и гневное. Испытуемые, которые располагали точной информацией о действии адреналина, были менее подвержены постороннему влиянию (С. Шехтер, Дж. Сингер 1962).

Однако дальнейшая проверка теории во многих случаях не подтверждала ее. Например, приписывание причины эмоционального состояния нейтральному фактору не во всех случаях приводило к снижению интенсивности переживания. Отрицательные результаты в этих экспериментах были получены на лицах с высокой личностной тревожностью или находящихся в состоянии стресса. В другом исследовании было показано, что неразъясненное, гипнотически внушенное возбуждение вызывает у человека желание интерпретировать свое внутреннее состояние негативно (Маслач, 1979). Х. Левенталь и А. Томаркен (1986) показали, что феномен приписывания возникает только в новых условиях и при среднем уровне негативных эффектов.

Одним из основных недостатков теории Шехтера, по мнению Я. Рейковского, является то, что она не объясняет, как возникает физиологическое возбуждение в естественных условиях. Кроме того,

не совсем корректным является и использование просто общего понятия «физиологическое возбуждение», так как при разных эмоциях это возбуждение может приобретать различные формы.

Познавательная теория эмоций М. Арнольд — Р. Лазаруса. У М. Арнольд в качестве познавательной детерминанты эмоций выступает интуитивная оценка объекта. Эмоция следует за этой оценкой: «сначала я вижу нечто, потом я представляю, что это "нечто" опасно, — и как только я представляю это, я напугана и бегу» (М. Арнольд, 1960). Арнольд считает, что как только человек непосредственным и интуитивным способом придет к выводу, что тем или иным предметом стоит овладеть, он сразу ощущает привлекательность этого предмета. Как только человек интуитивно заключает, что нечто угрожает ему, он сразу чувствует, что оно приобрело отталкивающий характер и что его нужно избежать. Возникающая тенденция действовать, будучи выражена в различных телесных изменениях, и переживается как эмоция. Эта интуитивная оценка объекта понимается автором как «чувственное суждение» (в отличие от абстрактного «рефлексивного суждения») и характеризуется мгновенностью, непосредственностью и непреднамеренностью. Кроме того, интуитивная оценка и эмоциональный отклик проявляют тенденцию к постоянству (объект или ситуация, определенным образом оцененные и эмоционально отреагированные, начинают каждый раз вызывать такие же оценки и эмоции) и генерализации (переносятся на весь класс объектов).

В своей концепции Р. Лазарус (1970, 1991) также придерживается идеи познавательной детерминации эмоций. Однако он критикует М. Арнольд за то, что понятие «оценка» остается у нее субъективным и не связывается с фактами, поддающимися непосредственному наблюдению, что ведет к игнорированию вопроса об детерминирующих оценку условиях. Кроме того, Лазарус не согласен с Арнольд по поводу того, что оценка признается ею чувственной по характеру.

Два положения являются главными в данной концепции: 1) каждая эмоциональная реакция, независимо от ее содержания, есть функция особого рода познания, или оценки; 2) эмоциональный ответ представляет собой некий синдром, включающий три основные группы симптомов — субъективные переживания, физиологические сдвиги и моторные реакции.

По мнению Лазаруса, можно выделить два основных типа оценки ситуации: 1) как угрожающей; 2) как благоприятствующей. Оценка ситуации вызывает тенденцию к выполнению соответствующих приспособительных действий (именно тенденцию, поскольку эти действия не всегда осуществляются). В принципе приспосо-

бительные действия могут осуществляться на основе исключительно познавательных механизмов, без участия эмоциональных процессов. Эмоции возникают лишь при появлении некоторых дополнительных обстоятельств. Так, отрицательные эмоции возникают тогда, когда индивид оценивает ситуацию как опасную, но не располагает готовыми и достаточно надежными, на его взгляд, способами ее разрешения, то есть когда эти способы еще только должны быть найдены и существует некоторая неуверенность в отношении такой возможности.

Центральным понятием концепции Лазаруса является понятие «угрозы», понимаемой как оценка ситуации на основе предвосхищения будущего столкновения (конфронтации) с вредом. Как только некоторый стимул оценивается как угрожающий, тут же приводятся в действие процессы, направленные на устранение или уменьшение вреда, т.е. процессы преодоления угрозы. Тенденции к действию по поводу наличия угрозы и ее устранения отражаются в различных симптомах эмоциональных реакций.

Кроме того, автор отмечает, что детерминантами оценки являются как ситуативные факторы, так и диспозиционные (свойства личности): одна и та же ситуация вызывает у разных людей разную оценку и как следствие — разную эмоциональную реакцию. Много внимания уделяется и приспособительным к угрозе реакциям.

Теория «когнитивного диссонанса» Л. Фестингера (1962). Согласно этой теории, когда между ожидаемой и действительной информацией имеется расхождение (когнитивный диссонанс), возникают отрицательные эмоции, в то время как совпадение ожидания и результата (когнитивный консонанс) приводит к появлению положительных эмоций.

Однако существуют данные, свидетельствующие о том, что в ряде случаев и диссонанс может вызывать положительные эмоции.

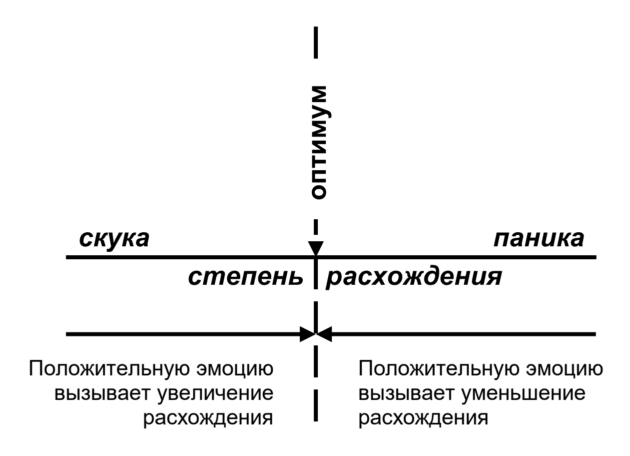


Рис.2.4. Расхождение (между установками и сигналами) и знак эмоции

По мнению Дж.Ханта (1962), для возникновения положительных эмоций необходим некоторый «оптимум расхождения» между установками и сигналами (новизна, необычность, несоответствие) (см. рис. 2.4). Если сигнал не отличается от предшествовавших, то он оценивается как неинтересный; если же он отличается слишком сильно, кажется опасным, неприятным, раздражающим и т.п.

Близкой к когнитивистским представлениям о природе эмоций является и ***«Я-теория» эмоций*** (К. Роджерс, 1951). Центральным понятием этой теории является понятие «Я-концепции» (обобщенное представление человека о самом себе). Чем глубже восприятие или познание человеком самого себя, чем больше они связаны с ядром его личности, с его самостью, тем в большей степени они включают в себя чувства, эмоции. Угроза «Я-концепции» вызывает у человека страх. Когда же «Я-концепция» подтверждается и одобряется, у него появляются положительные эмоции.

В целом, основным недостатком когнитивных теорий является то, что они не учитывают наличие эмоций, возникающих безусловно-рефлекторно. Как отмечает Е. П. Ильин, некоторые эмоциональные реакции не требуют участия коры головного мозга и процессов осознанной переработки информации. Так, все переживания, связанные с эмоциональным тоном ощущений протекают без участия когнитивных процессов: мы сначала ощущаем, переживаем ощущение, и только потом узнаем и понимаем то, что мы переживаем.

12.5. Мотивационные теории эмоций

Эта группа теорий либо указывает на тесную и непосредственную связь проблемы эмоций с потребностно-мотивационной сферой человека, либо подчеркивает их побудительную, мотивирующую роль в его поведении и деятельности.

Психоаналитическая теория эмоций. Сформулировать точное определение эмоций (или аффектов) в рамках классической психоаналитической теории довольно затруднительно. Сложность вызвана тем, что З. Фрейд и его последователи крайне широко трактовали этот термин, нагружая его по мере развития теории все более и более разнообразными значениями. Так, в своих ранних работах Фрейд пишет, что аффект — это единственная побудительная сила психической жизни, а в своих поздних трудах он уже говорит об аффектах как об интрапсихических факторах, пробуждающих фантазии и желания индивида. Следовательно, З. Фрейд основывал свое понимание аффекта на теории о влечениях и по сути отождествлял и аффект, и влечение с мотивацией. При этом, и Фрейд и его последователи рассматривали преимущественно негативные переживания,

возникающие в результате конфликта влечений или основных подструктур личности («Оно», «Я» и «Сверх-Я»). Аффект, согласно психоаналитической теории, включает три аспекта: 1) энергетический компонент инстинктивного влечения («заряд» аффекта); 2) процесс «разрядки»; 3) восприятие окончательной разрядки (ощущение, или переживание эмоции).

Наиболее четкое и обобщенное представление психоаналитиков о механизмах возникновения эмоций было сформулировано Д. Рапапортом (1960). Воспринятый извне перцептивный образ вызывает бессознательный процесс, в ходе которого происходит мобилизация инстинктивной энергии. Если эта энергия не может открыто и непосредственно реализоваться (в том случае, если инстинктивные требования конфликтны), она ищет другие каналы разрядки в виде непроизвольной активности, основные видами которой являются «эмоциональная экспрессия» и «эмоциональное переживание». Они могут проявляться одновременно, поочередно или вообще независимо друг от друга. Открытое проявление инстинктивного влечения табуировано культурой, поэтому у человека и возникает необходимость постоянно эмоционально разряжаться.

Психоанализу, по мнению В. К. Вилюнаса, современная психология эмоций обязана возникновением того сомнения в открытости и доступности феноменологии эмоциональных переживаний, которое сегодня кажется само собой разумеющимся. Сознательное скрывание человеком своих эмоциональных переживаний является лишь самым простым случаем их искажения, гораздо чаще это происходит бессознательно и направлено на избегание, вытеснение их психотравмирующего воздействия. Заслугой психоанализа в развитии теории эмоций является и разработка феномена «амбивалентности» эмоциональных переживаний.

«Гормическая» теория эмоций У. Мак-Дауголла (1908)**.** Этот автор в своих рассуждениях исходил из факта целенаправленного поведения живых существ. Источник этой целенаправленности он видел в существовании «жизненного импульса» (horme), или влечения.

По мнению Мак-Дауголла, главным регулятором целенаправленного поведения животных и людей являются инстинкты. Каждый инстинкт состоит из трех компонентов: 1) предрасположенности к восприятию некоторых раздражителей; 2) эмоции и 3) предрасположенности к выполнению определенных действий. Побуждающая сила инстинкта заключена именно в среднем звене — в эмоции. Эмоция направляет индивида к определенным целям, она свидетельствует о возбуждении (актуализации) инстинкта.

Отдельным инстинктам соответствуют специфические эмоции (инстинкту бегства — эмоция страха, инстинкту борьбы — эмоция гнева, родительскому инстинкту — эмоция нежности и т. д.). Существуют также вторичные эмоции, возникающие вследствие одновременного проявления нескольких инстинктов (например, инстинктам любопытства и бегства соответствует эмоция, сочетающая черты удивления и страха). Мак-Дауголл выделял также производные эмоции, не связанные с отдельными инстинктами и зависящие от специфических представлений и мыслей, которые могут возникнуть при актуализации любого инстинкта, такие, например, как надежда, беспокойство, радость и т. п.

Эмоция содержит в себе импульс к действию. Однако то, как человек будет вести себя в конкретной ситуации, зависит не только от эмоций, но и от других психических образований — сложных чувств (sentiments). Чувства — это приобретенные (а не врожденные) психические структуры, это некоторые волевые тенденции. Они представляют собой индивидуальные тенденции к переживанию определенных эмоций и желаний в связи с некоторым конкретным объектом, возникающие вследствие опыта, который индивид приобретает по отношению именно к этому объекту.

Хотя теория Мак-Дауголла не получила большого распространения, ее идеи имели известный резонанс, оставив определенный след в ряде современных концепций («психоэволюционной» теории Плутчика, «дифференциальной» теории эмоций К. Изарда и др.).

Теория дифференциальных эмоций К. Изарда. Согласно К. Изарду, эмоции являются детерминантами поведения в широчайшем диапазоне его проявлений. Эволюционное значение эмоций состоит в том, что они обеспечили новый тип мотивации, новые поведенческие тенденции, что необходимо для успешного взаимодействия индивида с окружающей средой. В основе теории лежат пять ключевых тезисов:

1) основную мотивационную систему человеческого существования образуют 10 базовых эмоций: радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина, удивление, интерес;

2) каждая базовая эмоция обладает уникальными мотивационными функциями и подразумевает специфическую форму переживания;

3) фундаментальные эмоции переживаются по-разному и по-разному влияют на когнитивную сферу и на поведение человека;

4) эмоциональные процессы взаимодействуют с драйвами, с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние;

5) в свою очередь, драйвы, гомеостатические, перцептивные, когнитивные и моторные процессы влияют на протекание эмоционального процесса.

В целом, автор определяет эмоции как сложный феномен, включающий нейрофизиологический, двигательно-экспрессивный и чувственно-переживательный компоненты. Источниками эмоций являются нейронные и нервно-мышечные (гормоны и др.), аффективные (боль, половое влечение, другая эмоция) и когнитивные (оценка, атрибуция, память, антиципация) активаторы.

Объектом детального изучения в этой теории являются частные (базовые, фундаментальные) эмоции, которые рассматриваются как различающиеся «переживательно-мотивационные» процессы, влияющие на когнитивную сферу и поведение человека. Изард называет следующие основные признаки базовых эмоций: 1) они всегда имеют отчетливые и специфические нервные субстраты; 2) проявляют себя при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики); 3) сопровождаются отчетливым и специфическим переживанием, осознаваемым человеком; 4) возникли в результате эволюционно-биологических процессов; 5) оказывают организующее и мотивирующее влияние на человека, служат его адаптации.

Однако сам К. Изард признает, что некоторые эмоции, отнесенные к базовым, не обладают всеми этими признаками. Так, эмоция вины не имеет отчетливого мимического и пантомимического выражения. Наряду с фундаментальными эмоциями в данной теории изучаются и эмоциональные комплексы, такие как тревога, депрессия, удовольствие и враждебность, представляющие собой комбинации базовых эмоций, которые появляются одновременно или в определенной последовательности (см. более подробную характеристику базовых эмоций по К. Изарду в гл. 3).

Потребностно-информационная теория эмоций П. В. Симонова. Данная теория является одной из наиболее известных и хорошо разработанных в современной психологии эмоций. П. В. Симонов (1964) считает, что эмоция является отражением мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта. Это представлено автором в виде специальной «*формулы эмоций*»:

$$\textbf{Э} = \textbf{f}\ [\textbf{П}, (\textbf{Ин} - \textbf{Ис}), \ldots]$$

где **Э** — эмоция, ее степень, качество и знак; **П** — сила и качество акту-

альной потребности; **(Ин - Ис)** – оценка вероятности (возможности) удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта; **Ин** — информация о средствах, ресурсах и времени, прогностически необходимых для удовлетворения потребности; **Ис** — информация о средствах, ресурсах и времени, которой субъект располагает в данный момент.

Кроме того, эмоция зависит и от других факторов: а) индивидуальных (типологических) особенностей субъекта (мотивационной сферы, эмоциональности, волевых качеств и т.п.); б) фактора времени, в зависимости от которого эмоциональная реакция приобретает характер аффекта или настроения; в) качественных особенностей потребности (чувства возникают на основе социальных и духовных потребностей, тревога – низкой вероятности избегания нежелательного воздействия, фрустрация – низкой вероятности достижения желаемой цели и т.п.). Однако эти факторы обусловливают лишь вариации бесконечного многообразия эмоций, в то время как необходимыми и достаточными являются только два фактора: потребность и вероятность (возможность) ее удовлетворения.

Из формулы следует, что эмоция возникает только при наличии потребности: нет потребности, нет и эмоции. Не будет эмоции и в том случае, если потребность есть, а (Ин — Ис) = 0, т. е. если человек полностью обладает необходимой для удовлетворения потребности информацией (Ин = Ис).

С позиции теории Симонова наиболее фундаментальной классификацией эмоций является деление их на положительные и отрицательные. Ситуация избытка прагматической информации по сравнению с прогнозируемой или возрастание вероятности удовлетворения актуальной потребности (Ин < Ис) порождает положительные эмоциональные состояния, дефицит информации или падение вероятности достижения цели (Ин > Ис) – отрицательные.

Также предлагается возможность классификации эмоций в зависимости от величины потребности, вероятности ее удовлетворения и характера взаимодействия с объектами (см. табл. 2.5).

7Таблица 2.5

Классификация эмоций в зависимости от величины потребности, вероятности ее удовлетворения и характера действий (по П. В. Симонову)

Величина потребности	***Оценка вероятности ее удовлетворения***	***Контактное взаимодействие с объектом***	***Дистанционные действия***		
			Овладения, обладания объектом	***Защиты, сохранения объекта***	***Преодоления, борьбы за объект***
Нарастает	*Превышает имеющийся прогноз*	Наслаждение, удовольствие	Восторг, счастье, радость	Бесстрашие, смелость, уве-	Торжество, воодушев-

				ренность	ление, бодрость
Небольшая	*Высокая*	Безразличие	Спокойствие	Расслабление	Невозмутимость
Нарастает	*Падает*	Неудовольствие, отвращение, страдание	Беспокойство, печаль, горе, отчаяние	Настороженность, тревога, страх, ужас	Нетерпение, негодование, гнев, ярость, бешенство

Как отмечает Е. П. Ильин, в классификации Симонова присутствуют не только эмоции, но и волевые качества (смелость, бесстрашие) и эмоционально-личностные особенности (невозмутимость, оптимизм).

С физиологической точки зрения, считает Симонов, эмоции – это активное состояние системы специализированных мозговых структур, побуждающее изменить поведение в направлении минимизации (ослабления, прерывания) или максимизации (усиления, продления, повторения) этого состояния. Кроме того, автором была выявлена ведущая роль в обеспечении эмоционального поведения единого интегративного комплекса из четырех мозговых структур: гипоталамуса – миндалины – гиппокампа – передних и височных отделов неокортекса.

Как отмечают Г. А. Вартанян и Е. С. Петров, некоторые эмоциональные реакции, связанные с биологическими потребностями, возникают вне зависимости от вероятности достижения цели и являются как бы безусловными или фатальными.

Несмотря на определенные различия и противоречия, обусловленные разными методологическими подходами, между рассмотренными выше теориями, при более подробном анализе можно обнаружить в них и много схожих моментов. Кроме того, некоторые теории, отличающиеся упрощенным или односторонним пониманием проблемы эмоций, раскрывают вместе с тем важные ее аспекты.

Глава 13. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ

Многообразие эмоций, их качественных и количественных проявлений исключают возможность простой и единой классификации. Каждая из характеристик эмоций может выступать в качестве самостоятельного критерия, основания для их классификации (см. табл. 3(а)).

По ***знаку*** эмоциональные переживания можно разделить на положительные, отрицательные и амбивалентные. Основной функцией *положительных* эмоций является поддержание контакта с позитивным событием, поэтому им присуща реакция приближения к полезному, необходимому стимулу. Кроме того, по мнению П. В. Симонова, они побуждают нарушать достигнутое равновесие с окружающей средой и искать новую стимуляцию. Для *отрицательных* эмоций характерной является реакция удаления, прерывания контакта с вредным или опасным стимулом. Считается, что они играют более важную биологическую роль, поскольку обеспечивают выживание индивида. *Амбивалентными* являются противоречивые эмоциональные переживания, связанные с двойственным отношением к чему или кому-либо (одновременное принятие и отвержение).

Таблица 3(а)

Характеристики эмоций как основания для их классификации

Характеристики эмоций	Виды эмоций
Знак	*Положительные, отрицательные, амбивалентные*
Модальность	*Радость, страх, гнев и др.*
Влияние на поведение и деятельность	*Стеничные, астеничные*
Степень осознанности	*Осознаваемые, неосознаваемые*
Предметность	*Предметные, беспредметные*
Степень произвольности	*Произвольные, непроизвольные*
Происхождение	*Врожденные, приобретенные* *Первичные, вторичные*
Уровень развития	*Низшие, высшие*
Длительность	*Кратковременные, длительные*
Интенсивность	*Слабые, сильные*

Однако многими исследователями отмечается, что знак эмоции не всегда соотносим с позитивной (положительные эмоции) или негативной (отрицательные) значимостью стимулов и направленностью к ним, и в целом такое деление является достаточно условным. К. Изард предлагает использовать критерий конструктивности для различения положительных и отрицательных эмоций: положительные эмоциональные переживания способствуют конструктивному

взаимодействию человека с другими людьми, с ситуациями и объектами, отрицательные же, напротив, препятствуют такому взаимодействию. Я. Рейковский рассматривает данную проблему с позиций организации или дезорганизации протекания регуляторной деятельности.

Модальность. В психологической литературе существуют различные подходы к тому, сколько и какие из эмоциональных модальностей являются базовыми. Разные авторы называют различное число базисных модальностей – от двух (удовольствие-неудовольствие) до десяти. В отечественной психологии В. Д. Небылицыным было предложено рассматривать три главных модальности: радость, гнев, страх. Остальные же эмоции являются их производными или сочетаниями. Дискуссионным остается вопрос о необходимости включения также эмоции печали в структуру исходных модальностей эмоциональной сферы. По мнению О. П. Санниковой, «эмоции таких паттернов как «радость» и «печаль» относятся к одному и тому же качественному континууму, занимая в нем полярные позиции». Другие же авторы считают, что эмоция печали обладает собственными отличительными особенностями (Л. М. Аболин, 1987; Н. М. Русалова, 1979 и др.). А. И. Макеева рассматривает как основные следующие эмоциональные модальности: радость, удивление, страх, страдание, гнев, презрение. Шесть базисных эмоций называет и А. Т. Злобин: страх, грусть, гнев, стыд, радость, бесстрашие.

В зарубежной психологии три основные модальности эмоций выделяли Дж. Уотсон (страх, ярость и любовь) и Дж. Грей (тревожность, радость-счастье и ужас-гнев). Р. Вудвортс при попытке классифицировать мимические эмоциональные проявления людей смог выделить следующие основные группы: 1) любовь, радость, счастье; 2) удивление; 3) страх, страдание; 4) гнев, решимость; 5) отвращение; 6) презрение. Р. Плутчик называет восемь первичных эмоций-модальностей, соответствующих основным прототипам адаптивного поведения: принятие, отвращение, гнев, радость, страх, горе, удивление, интерес.

Однако наиболее разработанной, сфокусированной на отдельных эмоциональных модальностях, является «теория дифференциальных эмоций» К. Изарда, в которой выделяется десять фундаментальных эмоций:

1) *интерес* – интеллектуальная эмоция, чувство вовлеченности, повышающее способность человека к восприятию и обработке поступающей из внешнего мира информации, стимулирующее и упорядочивающее его активность;

2) *радость* – эмоция, характеризующаяся переживанием психологического комфорта и благополучия, позитивным отношением к миру и к самому себе;

3) *удивление* – эмоция, вызываемая резкими изменениями стимуляции и подготавливающая человека к эффективному взаимодействию с новыми или внезапными событиями;

4) *печаль* – переживание утраты (временной/постоянной, реальной/воображаемой, физической/психологической) объекта удовлетворения потребности, вызывающее замедление умственной и физической активности, общего темпа жизни человека;

5) *гнев* – эмоция, вызываемая состоянием дискомфорта, ограничения или фрустрации, характеризующаяся мобилизацией энергии, высоким уровнем мышечного напряжения, самоуверенностью и порождающая готовность к нападению или другим формам активности;

6) *отвращение* – эмоциональная реакция отвержения, отстранения от физически или психологически вредных объектов;

7) *презрение* – чувство превосходства, ценности и значимости собственной личности по сравнению с личностью другого человека (обесценивание и деперсонализация объекта презрения), повышающее вероятность совершения «хладнокровной» агрессии;

8) *страх* – эмоция, характеризующаяся чувством незащищенности, неуверенности в собственной безопасности в ситуации угрозы физическому и/или психическому Я с выраженной тенденцией к бегству;

9) *стыд* – переживание собственной неадекватности, некомпетентности и неуверенности в ситуации социального взаимодействия, своего несоответствия требованиям ситуации или ожиданиям окружающих, способствующее как соблюдению групповых норм, так и оказывающее разрушительное воздействие на саму возможность общения, порождая отчужденность, стремление находиться в одиночестве, избегать окружающих;

10) *вина* – переживание, возникающее в ситуации нарушения внутреннего морально-этического стандарта поведения, сопровождающееся самоосуждением и раскаянием.

Классификацию модальностей, предложенную К. Изардом, критикуют за ее эмпиричность, поскольку признается не вполне обоснованным то, что выделены именно эти десять эмоций. Так, существует мнение, что базовыми можно называть только те эмоции, которые имеют глубокие филогенетические корни, т.е. имеются не только у человека, но и у животных. Поэтому такие эмоции, присущие только человеку, как стыд и вина, к базовым вряд ли можно отнести (считается, что они появляются в результате социализации ба-

зовой эмоции страха). Кроме того, было выявлено, что мимика презрения совершенно не воспринимается и не понимается детьми в возрасте 3-5 лет, что позволяет выдвигать предположение о том, что презрение является социализированной формой гнева. Интерес вообще склонны причислять к числу мотивационных образований.

Проявляясь в ответ на воздействие жизненно важных событий, эмоции способствуют либо мобилизации, либо торможению психической деятельности и поведения. В зависимости от ***влияния на поведение и деятельность*** человека эмоции подразделяются на *стенические* (от греч. «стенос» – сила) – активизирующие жизнедеятельность организма, побуждающие к действию (гнев, удивление и др.), - и *астенические* – угнетающие и подавляющие жизненные процессы в организме (стыд, печаль и др.). Эмоции таких модальностей, как страх или радость, могут иметь как стенический, так и астенический характер.

В зависимости от ***степени осознанности*** эмоции подразделяются на *осознаваемые* и *неосознаваемые*. Однако осознание эмоциональных переживаний не подчиняется принципу «все или ничего». Поэтому встречаются разные степени осознанности эмоций и разные формы ее искажения. Полное осознание предполагает как исчерпывающую характеристику самой эмоции, так и понимание связей между эмоцией и вызвавшими ее факторами, с одной стороны, и между эмоцией и действиями, к которым она побуждает, - с другой. Изменение осознания эмоциональных переживаний, по мнению Я. Рейковского, может проявляться в следующих формах: 1) неосознавание самого факта возникновения эмоций (например, человек не замечает своего беспокойства, зарождающегося чувства и т. п.); 2) неправильная категоризация эмоций (человек трактует обиду как моральное возмущение, боязнь неуспеха — как отсутствие заинтересованности); 3) неверная интерпретация причины возникшей эмоции (например, человек считает, что его гнев вызван чьим-то недостойным поведением, тогда как в действительности он вызван тем, что ему было оказано недостаточно внимания); 4) неправильная интерпретация связи между эмоцией и вызванным ею поступком (так, родитель считает, что наказывает ребенка «для его же пользы», тогда как в действительности делает это для того, чтобы показать свое превосходство).

К пониманию того, что не все эмоциональные переживания являются осознаваемыми, в психологии пришли не сразу. Первоначально доминировали идеи интроспективной психологии, в которой эмоции рассматривались как феномены сознания и, следовательно, были полностью осознаваемыми. Именно в психоанализе впервые были сформулированы положения о том, что не все психические яв-

ления (в том числе и эмоции) регистрируются в сознании. Основными причинами неосознаваемости тех или иных эмоциональных явлений являются их слабая интенсивность, а также действие особых блокирующих осознание механизмов (психологических защит). Кроме того, остаются неосознанными те эмоциональные переживания, которые возникли и сформировались в раннем детстве, когда сознание ребенка не было еще достаточно развитым, хотя они впоследствии могут участвовать в регуляции поведения взрослого человека.

Предметность. В зависимости от связи эмоциональных переживаний с конкретным объектом эмоции бывают *предметные* и *беспредметные*.

В. К. Вилюнасом была предложена *функциональная классификация* эмоций (по их функциональным характеристикам и роли в регуляции деятельности). Рассматривая эмоции в качестве посредника между потребностями и деятельностью по их удовлетворению, автор подразделяет их на: 1) *ведущие* – переживания, окрашивающие в образе среды предметы потребности и превращающие их тем самым в мотивы. Такие переживания являются непосредственным субъективным коррелятом потребности, объективизируя ее в предметной деятельности. Ведущие эмоции предшествуют деятельности, побуждают к ней и отвечают за общую ее направленность; 2) *производные* – ситуативно значимые переживания, возникающие в процессе деятельности и выражающие отношение субъекта к отдельным условиям, благоприятствующим или затрудняющим ее осуществление, к конкретным достижениям в ней, к сложившимся или возможным ситуациям.

Степень произвольности. В зависимости от возможности произвольной регуляции и контроля поведения эмоции бывают *произвольные* и *непроизвольные*. Однако произвольность эмоционального реагирования, как и осознанность, представляет собой непрерывную шкалу и имеет различную степень выраженности.

По ***происхождению*** эмоции подразделяются на *врожденные*, связанные с реализацией инстинктивных программ реагирования, и *приобретенные*, формирующиеся под влиянием индивидуального и социального опыта.

Согласно Г. А. Вартаняну и Е. С. Петрову, *первичные* эмоции являются генетически детерминированными и жестко связанными с нарушением или восстановлением гомеостаза в организме. Такие переживания функционально неразрывно слиты со специализированными безусловнорефлекторными реакциями и являются безвероятностными (возникают в ответ на определенный внешний раздра-

житель с вероятностью, равной 1). *Вторичные* эмоции формируются на базе первичных в результате индивидуального опыта адаптации.

По ***уровню развития*** эмоции подразделяются на *низшие* – связанные преимущественно с биологическими процессами в организме, с удовлетворением или неудовлетворением витальных потребностей человека, и *высшие* – связанные с удовлетворением или неудовлетворением социальных и духовных потребностей человека. Компонентный состав низших и высших эмоций также различен: высшие эмоции включают в себя «субъективное звено» (оценку своего эмоционального состояния) и различные когнитивные звенья (обеспечивающие вероятностную оценку ситуации и т.д.).

Длительность эмоций характеризует время протекания эмоциональной реакции**.** *Кратковременные* эмоциональные реакции появляются обычно при однократном воздействии и отличаются неустойчивостью, временным, преходящим характером. *Длительным* эмоциональным переживаниям присущи устойчивость и постоянство.

Интенсивность эмоций характеризует силу переживания и сопутствующих экспрессивных и физиологических реакций. При *слабых* эмоциональных переживаниях не наблюдается существенных физиологических изменений и экспрессивных проявлений в поведении человека. *Сильные* эмоциональные переживания сопровождаются выраженными физиологическими и экспрессивными реакциями.

Наряду с так называемыми «внутренними» основаниями для классификации эмоций (по присущим им характеристикам) существуют и «внешние» (по сферам их проявления и предметному содержанию). Примером такого различения эмоциональных явлений является классификация Б. И. Додонова, который подразделяет эмоции в зависимости от их субъективной ценности для человека:

1) *альтруистические* – возникающие на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям (преданность, жалость, сочувствие и др.);

2) *коммуникативные* – возникающие на основе потребности в общении (симпатия, уважение, признательность, благодарность, обожание и др.);

3) *глорические* – связанные с потребностью в самоутверждении, в славе и признании (гордость, чувство превосходства, уязвленного самолюбия и др.);

4) *праксические* – вызываемые деятельностью, изменением ее в ходе работы, успешностью или неуспешностью ее, трудностями ее осуществления и завершения (увлеченность и др.);

5) *пугнические* – происходящие от потребности в преодолении опасности, интереса к борьбе (чувство азарта, решительности, соперничества и др.);

6) *романтические* – связанные со стремлением ко всему необычному, таинственному (надежда, ожидание и др.);

7) *гностические* – связанные с потребностью в познавательной гармонии (удивление, чувство догадки, радость открытия и др.);

8) *эстетические* – связанные с лирическими переживаниями, с наслаждением красотой чего-либо или кого-либо (чувство прекрасного и др.);

9) *акизитивные* – возникающие в связи с интересом к накоплению, коллекционированию (чувство обладания и др.);

10) *гедонистические* – связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте (чувство беззаботности, веселья и др.).

Основным недостатком предложенной Додоновым классификации эмоций является ее эмпирико-описательный характер, отсутствие единого основания для различаемых им видов эмоций.

Глава 14. ПОТРЕБНОСТИ

14.1. Понятие потребности

Большинство психологов разделяют точку зрения о том, что *потребность* выполняет функцию побуждения активности (поведения, деятельности) человека. И это пожалуй единственное, что их объединяет. Понимание сущности потребности и ее роли в мотивации человека – вот что является «яблоком раздора.

Потребность как нужда. Согласно справочной литературе слово "нужда" имеет два значения: *недостаток* необходимого (дефицит) и *потребность, надобность* в чем-нибудь.

В психологии нужда чаще всего понимается как дефицит, нехватка чего-то в организме животного или человека и именно в таком значении она интерпретируется как потребность. В принципе при таком толковании, понятие «потребность» касается всего, что является нужным для организма, но чем в данный момент он не обладает (Д. Н. Узнадзе 1966, 1969).

Вместе с тем, потребности человека связаны не только с дефицитом, но и с избытком чего-то, вредного для нормального функционирования организма. В связи с чем и появляется потребность в ликвидации этого избытка. Например, речь идет о некоторых физиологических потребностях, знакомых каждому, когда необходимо

"сходить по нужде". Потребность может появляться и в отношении психологических раздражителей, возникающих спонтанно, без предшествующего переживания дефицита, а из-за определенных характеристик появившегося объекта. Это было подробно изложено при рассмотрении особенностей эмоциогенных ситуаций.

В советской психологии наиболее распространенной является точка зрения, согласно которой потребность — это не сама нужда, а ее отражение в сознании человека. Так, К. К. Платонов пишет, что потребность — это психическое явление отражения объективной нужды в чем-либо организма (биологические потребности) и личности (социальные потребности).

Л.И.Божович (1972) считала, что в основе любого человеческого поведения лежат потребности, которые непосредственно побуждают индивида к активности. Однако потребность никак нельзя отождествлять с наличием объективно существующей нужды. Нужда, не отраженная в соответствующем переживании не становится побудителем поведения. Поэтому под потребностью она понимала отражаемую в форме переживания (а не обязательно осознаваемую) нужда индивида в том, что необходимо для поддержания организма и развития его личности.

М. М. Филиппов (1968) рассматривает потребность как психический образ нужды.

Но и вопрос об отражении нужды в сознании решается психологами неоднозначно. У разных авторов результатом отражения являются различные психологические феномены: ощущения, переживания, состояние напряжения, испытываемая необходимость. С. Л. Рубинштейн (1946) писал, что конкретной формой существования потребности является эмоция. Многие психологи за потребность принимают предмет ее удовлетворения. У некоторых же потребность выступает сразу в нескольких качествах: как деятельность и как напряжение, как состояние и как свойство личности. Рассмотрим эти точки зрения.

Потребность как предмет удовлетворения нужды. Достаточно часто потребность рассматривается как отраженый в сознании человека предмет (объект), который может удовлетворить (устранить) нужду.

Многими потребностью считается не только психический образ предмета (объекта), но и сам предмет (объект). При данном толковании потребность как бы выносится за пределы психической жизни человека. Такой взгляд на потребность приводит к тому, что именно предметы рассматриваются как средство развития потребностей. Следуя этой логике выходит, чем больше предметов окружают человека, тем больше у него потребностей. Однако, это совсем не так.

Думается, что скорее речь должна идти об *обогащении способов и средств удовлетворения потребности,* а не о появлении новых потребностей (Ильин, 2002).

Потребность как отсутствия блага. Потребность как ценность. Основу этого подхода составляют понятия *сохранения и развития (совершенствования)* человека, научным и обыденным сознанием воспринимающиеся как проявления его благополучия. Поэтому для их обозначения используется термин *благо* (В.С. Магун, 1999). Им обозначаются состояния и процессы субъекта и его внешней среды, которые являются *причинами* (факторами, условиями) сохранения и развития этого субъекта. Поскольку таких причин может быть много, а главное, что между ними существуют множественные причинно-следственные связи вводится понятие *порядков.* При этом под благом первого порядка понимается, например, состояние сытости, под благом второго порядка — хлеб, затем — зерно, мельница, поле, на котором выращивают зерно, и так до бесконечности. *Состояние отсутствия блага* определяется как *потребность.* Находясь в таком состоянии, человек как бы требует восстановления своей нарушенной целостности (сохранности), или развития, или появления условий, обеспечивающих эти результаты. *Отсутствующее благо*, следовательно, будет выступать как *предмет потребности*. Таким образом, потребность в благе *X* — это состояние отсутствия блага *X,* а наличие блага *X* означает отсутствие потребности в нем.

Таким образом потребности превращаются для человека в определенные ценности. Это дало повод утверждать о том, что удовлетворение потребности (и возникающая при этом удовлетворенность) не всегда приводит к исчезновению или ослаблению силы потребности, а наоборот, может приводить к ее усилению (В.С. Магун, 1978). Предполагается, что эту закономерность можно описать следующим образом: ***Удовлетворенность = сила соответствующей потребности / объем реально полученного блага***. Это опровергает точку зрения о существовании обратной зависимости между силой потребности и удовлетворенностью (чем больше удовлетворяется потребность и снижается ее сила, тем большее удовлетворение испытывает человек). Однако, данная зависимость была бы справедливой, если бы делимое (объем реально полученного блага) было постоянной величиной. В действительности же делимое (величина блага) изменяется, и это может привести даже к прямой зависимости между силой потребности и ее удовлетворенностью, т. е. чем больше удовлетворение, тем сильнее потребность, и наоборот, чем сильнее выражена потребность, тем большее удовлетворение испытывает человек. Таким образом, удовлетворенность может влиять на по-

требность двояко: по мере роста удовлетворенности потребность в соответствующем благе может как ослабевать, так и усиливаться.

Потребность как необходимость. В некоторых подходах потребность определяется как объективная необходимость (Б. Ф. Ломов, 1984). Однако, как уже отмечалось, нужда – это внутренняя необходимость. Следовательно, в данном случае, потребность может отражать не только внешнюю объективную необходимость, но и внутреннюю, субъективную. В справочной филологической литературе «необходимость» трактуется как надобность обязательная, неизбежная, без которой не обойтись. Однако если соотносить потребность с любой надобностью вне конкретного временного отрезка, то это, как и в предыдущем случае, будет слишком абстрактно (Б. И. Додонов, 1973; П. А. Рудик, 1967). Например, организму, чтобы нормально развиваться, в принципе необходимы (нужны) белки, жиры, углеводы, соли, витамины. Но понимание и словесное обозначение этого является просто констатацией факта, обозначением знаний человека о зависимости его организма от этих веществ, но не обозначением нужды в них *в данный момент* и тем более *не переживанием* нужды в них. Нужность и нужда — разные вещи. Если *нужностъ* в каких-то веществах обеспечивается регулярно без нарушения внутреннего гомеостаза, то и *нужда* как особое, специфическое потребностное состояние не возникает. Для того чтобы необходимость отражала потребность, она должна стать для субъекта актуальной в данный момент, превратиться в нужду, чтобы человек захотел того, что ему необходимо. Но и в этом случае соотношения между необходимостью и потребностью могут быть разными, не всегда совпадающими. В жизни случается так, что человек не всегда хочет то, что ему необходимо, и в то же время он можем сделать что-либо, не испытывая потребности. Например, человек может поесть «в прок», зная, что потом долго не представится такой возможности. Как отмечает Е.П. Ильин (1999), это как бы удовлетворение *предвидимой* потребности, которая должна появиться в будущем, а по сути — предупреждение ее возникновения).

Необходимость может отражать и зависимость организма и личности от конкретных условий существования, от факторов внешней среды, существенных для собственного сохранения и развития. Именно так некоторые авторы и понимают потребность— как зависимость от чего-то. У Б. И. Додонова (1978, 1984): потребность — это *внутренняя программа жизнедеятельности индивида,* отражающая, с одной стороны, зависимость от условий существования, а с другой — необходимость выполнения этой программы для того, чтобы существовать.

Потребность как состояние. Довольно большое число психологов рассматривают потребность как состояние, в частности — как состояние напряжения. Действительно, переживание нужды, как и само появление нужды свидетельствует об изменениях состоянии организма и личности (нарушении гомеостазиса). Другое дело, какое это состояние и является ли оно единственным выражением потребности, т. е. достаточно ли сказать, что потребность есть специфическое состояние организма и личности. Б.И. Додонов, называя переживание нужды потребностным состоянием, считает, что оно еще не потребность, так как не является первоисточником активности человека и вроде бы не выполняет свою главную функцию — побудительную. С его точки зрения, потребностное состояние лишь сигнализирует о том, что удовлетворение потребности натолкнулось на трудности или не может далее осуществляться без тщательной ориентировки во внешней ситуации, т. е. без активизации познавательной деятельности. Потребностное состояние заставляет искать причину «страдания», выяснять, чего человеку не хватает.

Исходя из этого И.А.Фурманов (1996), предлагает различать содержательный и динамический компонент потребности. Содержательный компонент определяет предполагаемую направленность поведения, опосредованно через поставленную цель или принятое решение. Динамический компонент выполняет собственно побудительную функцию.

Заметим, что близкое к этому разделение потребностей имеется у Ш. Н. Чхартишвили (1958), который пишет, что следует различать два понятия: потребность и идею потребности. Потребность у него — это динамическое состояние данного момента конкретной личности, реальный процесс ее жизни. Идея же потребности — это знание, отражающее потребность вообще, вне указания на какого-либо конкретного индивида. Поэтому она доступна не только тому, кто фактически имеет эту потребность, но и тому, кто никогда не переживал ее непосредственно. Обладание идеей потребности, пишет Ш. Н. Чхартишвили, не означает наличия самой потребности. Идея потребности лишена силы (энергии), нужной для возбуждения к действию индивида.

Следует различать словосочетания «испытывать (ощущать) потребность» (А. Пьерон, 1970, пишет, например, что испытывать потребность— это, в сущности, ощущать нехватку чего-либо), «иметь потребность» (не осознавая ее) и быть обладателем потребности, т. е. ее носителем как живым реактивным существом (наподобие того, как человек обладает разумом, способностями, психическими функциями и т. д., которые в данный момент вовсе не обязательно должны находиться в актуализированном состоянии). Следует иметь в

виду, что для человека потребность является одной из *побудительных сил,* детерминирующей его активность (прежде всего психическую).

14.2. Потребности организма и личности.

Различные точки зрения на феномен потребности содержат ряд умозаключений, которые необходимо учитывать при рссмотрении проблем мотивации.

Первое – заключается в том, что потребность тесно связана с нуждой, понимаемой в широком плане как нужность, желанность чего-то, а не только как дефицит чего-то. Однако прямая аналогия потребности с нуждой недопустима вследствие того, что нужда организма отражает объективное состояние, а потребность личности связана с осознанием и пониманием нужды, т. е. имеет и субъективную сторону.

Второе положение заключается в том, что из потребности личности нельзя исключить потребностное состояние, отражающее возникновение нужды и служащее сигналом для человека о необходимости удовлетворения возникшего желания. Это состояние является *реакцией* организма и личности на воздействия внешней и внутренней среды, приобретающие для человека (в силу необходимости, привлекательности, валентности) личную значимость.

Третье – состоит в том, что возникновение потребности личности является механизмом, запускающим активность человека на поиск и достижение цели (предмета или объекта), которая может удовлетворить эту потребность. Таким образом, потребность является необходимым звеном в процессе самосохранения и развития организма и личности.

Четвертое положение заключается в необходимости разделения понятий «потребность организма» и «потребность личности». Это важное обстоятельство обусловлено следующими закономерностями:

- не всякая нужда организма (органическая потребность, дефицит) осознается человеком и превращается в побуждение – поэтому часть нужд организма (которые не отражаются в сознании) могут не превращаться в потребность личности.

- осознаваемые органические потребности (часто называемые биологическими) отражаются в сознании человека не только в виде ощущений, но и как переживание напряжения в виде желания разрядить это напряжение, а порой и усилить, если оно связано с положительными эмоциями. Поэтому потребность личности — это не просто осознание нужды в виде ощущения, это чаще всего *трансформированная* в переживание и желание нужда. Человек испытывает

нужду не в белках, жирах и углеводах, а в пище, притом приготовленной определенным способом, не в кислороде, а в воздухе, во вдохе и т. д.

Акцентируя внимание на рассмотрении потребности личности как состоянии, важно иметь в виду две ее стороны, выступающие в единстве, — физиологическую (биологическую) и психологическую.

С физиологической стороны потребность, как уже отмечалось, является реакцией организма и личности на воздействие как внутренних раздражителей — *эндогенные потребности,* так и внешних (как приятных, так и неприятных, угрожающих) — *экзогенные потребности*. При этом переживаемое личностью актуальное потребностное состояние не всегда воспринимается как дискомфортное, но может быть и положительно эмоционально окрашенным, переживаемым как удовольствие, как предвкушение приятного (сладкая истома, сладостное томление).

Потребностное состояние связано:

- с возбуждением определенных чувствительных центров, реагирующих на воздействие того или иного раздражителя (назовем это *специфическим возбуждением);*
- с возбуждением центров эмоций — например, удовольствия или неудовольствия (назовем это возбуждение *частично специфическим,* поскольку эмоции можно испытывать по поводу воздействия разных по модальности раздражителей);
- с возбуждением, равно как и напряжением, отражающим возникновение временного доминантного очага и требующего своего разрешения (назовем это *неспецифическим возбуждением,* поскольку в этом могут принимать участие неспецифические системы возбуждения — ретикулярная формация и гипоталамус).

Если потребность долго не удовлетворяется, то напряжение может перерастать в психическую напряженность.

С психологической точки зрения биологическая потребность представляет отражение в сознании этих видов возбуждения:

- специфическое возбуждение отражается в виде *ощущения* возникшего отклонения от гомеостаза (например, ощущение голода);
- частично специфическое — в виде переживания приятного или неприятного (комфорта или дискомфорта), а неспецифическое возбуждение — в виде *внутреннего напряжения и стремления (желания)* усилить или устранить переживание.

Итак, на основании вышеизложенного можно дать следующее определение потребности личности: *это отражение в сознании нужды (нужности, желанности чего-то в данный момент), часто переживаемое как внутреннее напряжение (потребностное со-*

стояние) и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием.

14.3. Этапы формирования и реализации потребности личности

Последовательное углубление отражения в сознании нужды (от возникновения ощущения до понимания его причины) свидетельствует о том, что образование потребности — это стадиальный процесс.

В начале прошлого века епископ Феофан писал: "В душе и теле есть потребности, к которым привились и потребности житейские — семейные и общественные. Эти потребности сами по себе не дают определенного желания, а только нудят искать им удовлетворения. Когда удовлетворение потребности тем или иным способом дано однажды, то после того вместе с побуждением потребности рождается и желание того, чем удовлетворена уже была потребность. Желание всегда имеет определенный предмет, удовлетворяющий потребность. Иная потребность разнообразно была удовлетворена, потому что с пробуждением ее рождаются и разные желания — то того, то другого, то третьего предмета, могущего удовлетворить потребность".

В этом смысле представляет интерес концепция, разработанная американским психологом К. Гольдштейном. Согласно его теории организм имеет постоянное среднее состояние напряжения, к которому он стремится вернуться всякий раз, когда наступает какое-либо отклонение в результате действия внешних или внутренних факторов. Скорость этого процесса зависит как от потенциальных возможностей организма, так и от социальных условий. Примерно тот же принцип присущ и процессу ликвидации человеком ощущения нехватки чего-то путем удовлетворения потребностей.

Кроме того, чтобы ответить на поставленный вопрос, необходимо более подробно остановиться на механизме удовлетворения потребностей. Следует указать, что в динамике процесс удовлетворения потребностей проходит три стадии:

1. *Стадию напряжения* (когда возникает ощущение объективной недостаточности в чем-либо). Для этой стадии характерно общее увеличение энергии потребности. Это выражается в возникновении некоторой внутренней напряженности, появлении эмоционального возбуждения. Процесс этот протекает по законам нервной доминанты (А. Ухтомский, Н. Введенский): возникновение сильного очага напряжения угнетает или ликвидирует другие напряжения, стягивая к себе всю их энергию. Здесь большую роль играет значимость объекта, потребление которого привлекает человека, его при-

тягательная сила. Так, например, для подростка, имеющего потребность в физическом совершенствовании, занятия в секциях атлетической и ритмической гимнастики обладают различной привлекательностью, хотя занятия и в той, и в другой секциях могут удовлетворить его насущную потребность. В данном случае существенным для подростка может оказаться не обязательно практическая польза, развивающий эффект того или иного занятия, а, к примеру, его популярность в молодежной среде, доступность, полоролевая принадлежность (бытующий стереотип о том, что мальчик должен заниматься мужским занятием, т. е. качать мускулы).

2. *Стадию оценки* (когда появляется реальная возможность обладания, например, определенным предметом и человек может удовлетворить свою потребность). Это стадия соотнесения объективных и субъективных возможностей удовлетворения потребностей. Почувствовав, что та или иная ситуация может удовлетворить потребность, человек начинает взвешивать имеющиеся в его распоряжении средства и способы действия, анализировать конкретные условия достижения цели. К субъективным возможностям относится в первую очередь оценка собственной готовности к действию, степень информированности и уверенности в вероятности удовлетворения потребности.

3. *Стадию насыщения* (когда до минимума снижаются напряжение и активность). Эта стадия отличается разрядкой накопившейся напряженности и, как правило, сопровождается получением удовольствия или наслаждения.

Вместе с тем сам процесс реализации потребностей, как уже отмечалось ранее, в большинстве случаев индивидуален и в основном определяется тремя факторами:

Конкретизация. Означает, что каждая потребность удовлетворяется определенным способом. Число этих способов ограничено, так как человек отбрасывает неэффективные (не приносящие успеха, вредные для здоровья, заслуживающие отрицательной оценки окружающих) способы и ведет поиск более приемлемых, которые затем закрепляются, а впоследствии перерастают в индивидуальный стиль поведения. Это метод проб и ошибок.

Ментализация. Основывается на отражении в сознании содержания потребности или отдельных ее сторон. Возможность сознательного участия человека в конкретизации способов удовлетворения потребностей может существенно влиять на весь ход поведения. Например, человек предпринимает попытку тем или иным способом удовлетворить потребность; вдруг поняв, что его действия не приносят удовольствия и эмоционального комфорта, говорит себе: "Стоп! Это не мое. Поищу в другом месте, попробую иначе".

Социализация. Означает соотнесение и подчинение потребностей определенным ценностям культуры, социальной среды. Осуждение одних способов действий и одобрение других в зависимости от нравственных норм, характерных для той или иной общности людей, предполагает существование унифицированной (порой стереотипной и жестко табуированной) системы способов удовлетворения потребностей.

Таким образом, осознанное поведение вообще предполагает активность человека с определенным намерением, направленным на удовлетворение насущных потребностей. Своеобразие же механизма реализации потребностей состоит в обязательном существовании реальной или идеальной (воображаемой) ситуации, в которой эти потребности удовлетворяются. Если такой ситуации не существует, то, как правило, человек начинает проявлять поисковую активность (6). Он или остужает пыл своих желаний, или активно ищет, или самостоятельно создает такие ситуации, которые способствовали бы максимальному удовлетворению его потребности. В итоге только тогда, когда человек с той или иной потребностью попадает в определенную ситуацию, ведущую к ее удовлетворению, возникает соответствующее поведение.

Глава 15. МОТИВЫ

15.1. Понятие мотива

Взгляды психологов на сущность мотива существенно разнятся. Однако, несмотря на разнообразие мнений, в основном психологи группируются вокруг следующих точек зрения на мотив: как на побуждение, на потребность, на цель, на намерение, на свойства личности, на состояния.

Мотив как потребность. Как уже отмечалось, многими психологами потребность рассматривается как *побудитель* действий, деятельности, поведения человека.

Трактовка потребности как мотива происходит прежде всего потому, что она объясняет в значительной степени, *почему* человек хочет проявить активность. В качестве обоснования этой точки зрения обычно приводятся следующие умозаключения: 1) как только субъект переходит в состояние потребностного напряжения (нужды), начинается активность организма, направленная на высвобождение и трату энергии; 2) чем выше напряжение потребности, тем интенсивнее побуждение. Поэтому в случае, когда условия не позволяют удовлетворить потребность, энергия возрастает и проявляется во все увеличивающейся «нецеленаправленной», «спонтанной», «общей» активности человека. Такое представление о детерминации

активности господствовало в экспериментальной психологии в течение нескольких десятилетий, получило экспериментальное подтверждение и сохраняется у многих авторов сегодня.

Вместе с тем, целый ряд исследований доказывает, что:

- потребностное напряжение не влияет на изменение активности, а вызывает лишь снижение порога ответа на внешние стимулы;
- может наблюдаться стабилизация, либо снижение активности при повышении потребностного напряжения и увеличение активности лишь в ответ на внешнюю ситуацию;
- может происходить не только снижение «общей» активности, но изменение ее структура. На основании чего Ж. Нюттен (1975) высказал мнение, что активность, вероятно, никогда не является «общей», «ненаправленной»;
- активность скорее всего вызывается лишь определенным стимулом и наличными, находящимися "под рукой" способами действия с ним.

Таким образом, из изложенного выше следует, что потребность (нужда), часто не приводит прямо к активности по устранению нужды, а лишь создает повышенную чувствительность к воздействию соответствующих ей внешних раздражителей. При этом возникает состояние «оперативного покоя» (А. А. Ухтомский), отражающее появление доминантного очага возбуждения в соответствующих мозговых центрах.

Мотив как цель (предмет удовлетворения потребности). Цель – это то, к чему стремятся, и то, что надо осуществить. Поэтому целью может являться как предмет, объект, так и действие.

Предмет удовлетворения потребности рассматривает как цель, когда предметы становятся объектами желаний и возможными целями действий субъекта, когда он включает их в практическое осознание своего отношения к потребности (С. Л. Рубинштейн, 1946). Примерно эту же точку зрения имел А. Н. Леонтьев и сторонники, когда отстаивали представление о предмете, могущем удовлетворить потребность, как о мотиве. В частности А.Н. Леонтьев (1972) подчеркивает, что термин «мотив» употребляется им не для обозначения переживания потребности, а как обозначающий то объективное, в чем эта потребность конкретизируется в данных условиях и на что направлена деятельность Воспринимаемый (представляемый, мыслимый) предмет приобретает свою побудительную функцию, т. е. становится мотивом. Следует отметить, что мотивом деятельности он называл как идеальный (представляемый), так и материальный предмет потребности.

По А. Н. Леонтьеву, направленность побуждению придает именно предмет, объект. Больше того, «опредмечивание потребности», придает этому побуждению *смысл.* В итоге, по существу, побудителем деятельности выступает как бы не сам предмет, а *его значение для человека.* Исходя из этого, становится понятной идея о «сдвиге мотива на цель», когда побуждает к деятельности уже не желание завладеть предметом, а выполнение самого действия (вследствие пробуждения к нему интереса), получение от него удовольствия. Подобную точку зрения высказывал и Г. Олпорт (1937), когда формулировал принцип функциональной автономии: первоначально инструментальные действия, выполняющие вспомогательную роль как средства, могут приобретать самостоятельную (интринсивную) привлекательность. По существу, речь идет о приобретении действием самостоятельного смысла (и поэтому точнее было бы сказать, что на цель сдвигается не мотив, а смысл).

Схожую позицию занимает также С. П. Манукяна (1984), утверждая, что определенные предметы и явления (объекты) порождают потребность с конкретным предметным содержанием. Это содержание каждый раз *актуализирует* данную потребность, если человек встречается с этим объектом или образ предмета по каким-то причинам воспроизводится в сознании. Значит, делает вывод С. П. Манукян, не собственно сама потребность вызывает деятельность, направленную на удовлетворение потребности, а предмет потребности или его образ.

Мотив как побуждение. Многими психологами мотив трактуется как побудительная (движущая) сила, как побуждение. Такое расширенное толкование понятия привело к тому, что за мотив стала приниматься любая причина, вызывающая побуждение, а не только само побуждение. Отсюда мотивами стали именоваться любые стимулы, а «побудитель» и «побуждение» стали синонимами.

При этом в качестве мотива рассматриваются как внешние стимулы, так и объекты лишь представляемые или воображаемые. Таким образом, побудителей (детерминант) поведения может быть много, и они могут быть как внешними, так и внутренними (например, боль).

В западной психологии распространенным решением вопроса такого деления является различение способа (как) и причины (почему) поведения: к мотивации относят только причины. При этом считается, что мотивация отвечает за стратегическую направленность поведения на цель, тогда как способ поведения, его тактическая реализация определяются не причиной, а опытом и научением.

Другим важным моментом детерминации является разграничение побуждения и стимула. Детерминирована не только и не столько

физиологическая реакция, сколько психическая, затрагивающая высшие уровни психической регуляции, связанная с осознанием стимула и приданием ему той или иной значимости. Только после этого у человека может появиться желание или осознание необходимости реагировать на стимул тем или иным способом, определяется цель и появляется стремление к ее достижению. Вследствие этого считается, что мотив — это не любое возникшее в организме человека побуждение (понимаемое как состояние), а *внутреннее осознанное побуждение,* отражающее готовность человека к действию или поступку. Таким образом, стимул вызывает (побуждает) действие или поступок не прямо, а опосредованно, через мотив: побудителем мотива является стимул, а побудителем действия или поступка — внутреннее осознанное побуждение, т.е. собственно мотив.

Мотив как намерение. К. Левин (1969) понимал намерение как такой волевой акт, который создает ситуации, позволяющие человеку положиться на действие внешних стимулов так, что выполнение намеренного действия становится уже не волевым действием, а чисто условно-рефлекторным. Если, например, человек решает выполнить какое–либо действие, то он устанавливает соответствующую связь между предметом (обектом) и своим действием. В этом случае намерение похоже на потребность (он называет ее квазипотребностью). Созданная связь дальше будет действовать автоматически, на манер естественной потребности. Намеренность и основывается на том, пишет К. Левин, чтобы создать действие, вытекающее из непосредственного требования вещей (окружающего поля).

Л. И. Божович намерения рассматривались в качестве побудителей поведения в тех случаях, когда принимаются решения. При этом она отмечает, что намерения возникают на базе потребностей, которые не могут быть удовлетворены прямо и требуют ряда промежуточных звеньев, не имеющих своей собственной побудительной силы. В этом случае они выступают в качестве побудителя действий, направленных на достижение промежуточных целей.

Достаточно распространенным является мнение, что намерение формируется тогда, когда цель деятельности отдалена и ее достижение отсрочено, и что оно является результатом влияния потребности — с одной стороны, и интеллектуальной активности человека (связанной с осознанием средств достижения цели) — с другой. Таким образом, в *намерении* подчеркивается интеллектуальная сторона возникающего побуждения, приводящая к принятию человеком решения.

Хотя ни в одной работе намерение не отождествляется прямо с мотивом и не рассматривается их соотношение, признание за наме-

рением побудительной силы указывает на то, что оно самым тесным образом связано с мотивацией и мотивом. Намерение подчеркивает устремление человека в будущее, его замысел, предположение, готовность что-то сделать, осмысленность принимаемого решения. И наоборот, если человек сделал что–то без всякого намерения (т. е. без определенной цели, неумышленно, ненарочно, случайно), то это указывает на отсутствие предварительного осмысления действия и его последствий. Таким образом, в намерении наиболее ярко проявляется смысл предполагаемых действий и поступков, их произвольный характер.

Мотив как устойчивые свойства (личностные диспозиции). В западной психологии бытует точка зрения, что мотив — это устойчивые характеристики личности. Устойчивые (диспозиционные) и переменные факторы мотивации (М. Мадсен, 1959), устойчивые и функциональные переменные (Г. Мюррей, 1938), личностные и ситуационные детерминанты (Дж. Аткинсон, 1964) рассматриваются как критерии разделения мотива и мотивации. Считается, что устойчивые характеристики личности обусловливают поведение в такой же степени, как и внешние стимулы. Личностные диспозиции (предпочтения, склонности, установки, ценности, мировоззрение, идеалы) принимают участие в формировании конкретного мотива. Ряд отечественных психологов (К. К. Платонов, В. С. Мерлин, М. Ш. Магомед-Эминов) тоже считают, что в качестве мотивов, наряду с психическими состояниями, могут выступать и свойства личности.

Многие личностные свойства (диспозиции) часто сами являются потребностями, например стремление к деятельности, к наслаждению, потребность в новых впечатлениях, либидо, потребность в самосохранении, в знаниях, стремление к самоуважению, к творчеству, художественная потребность. В то же время устойчивые свойства личности (интересы и склонности, предпочтения и идеалы, установки и мировоззрение) могут оказывать влияние на принимаемые человеком решения; т. е. свойства личности могут быть включены в основание действий и поступков человека.

Мотив как состояние. Такой подход предлагает мотивом называть особое состояние человека, заставляющее его действовать или бездействовать. Е. Р. Хилгард (1957) считает, что мотивом является любое состояние организма, которое имеет влияние на его готовность к началу или продолжению определенного поведения Некоторые авторы за мотивы принимает эмоции, ведь они по существу тоже являются состояниями.

Конечно, трудно оспаривать мнение, что побуждение к действию или поступку может быть обусловлено возникновением того или иного состояния. Ведь переживание нужды (как одного из ком-

понентов потребности личности) также является состоянием, и именно это переживание дает толчок к проявлению человеком психической и физической активности. Однако свести мотив только к состоянию так же неправомерно, как и принять за мотив нужду.

Мотив как формулировка. В распространенном определении мотива как психического процесса, который изнутри стимулирует человека к постановке цели и принятию соответствующих средств действия, К. Обуховский (1972) заменил слово «процесс» словом «формулировка». С его точки зрения мотив – это формулировка цели и средств. Он намеренно сужает понятие «мотив», не включая в него побудительные факторы, связанные с состоянием напряжения как следствием потребности. За мотивом оставляется только содержательная сторона (мотив как довод, аргумент, который может быть приведен и другим человеком, поэтому мотив можно внушить). К. Обуховский (1972) рассматривает мотив как фактор, который дает возможность человеку сформулировать решение о начале деятельности. Если человек не сформулировал мотива совершенного или совершаемого действия – это практически означает только то, что он не имел мотива действия и, следовательно, действие его было немотивированным. Таким образом, формулировка помогает человеку *уяснить* цель действия и дает возможность принять решение о начале действия.

Несомненным достоинством точки зрения К. Обуховского на мотив является то, что она акцентирует внимание на осознанности цели и средств ее достижения, и это сближает ее с пониманием В. Н. Мясищевым (1957), И. В. Имедадзе (1989) и другими авторами мотива как *основания* своего действия и поступка. Однако нельзя не видеть и ограниченность такого понимания мотива только как толкования, объяснения причины действия, лишенного энергетического потенциала.

Мотив как удовлетворенность. Удовлетворенность в качестве мотива рассматривается В. Г. Асеевым (1976), А. Г. Ковалевым (1969) и П. М. Якобсоном (1969).

Удовлетворенность следует отличать от понятия "удовлетворение". Удовлетворение является следствием достижения цели — удовлетворения потребности Удовлетворение — это эмоциональное состояние, возникающее вследствие реализации мотива. Поэтому удовлетворение не может быть ни самим мотивом, ни влиять на его формирование, потому как следствие не может быть причиной самого себя.

Под удовлетворенностью, понимаемается *отношение к* выполняемой деятельности, образу жизни. Удовлетворенность выполняет долгосрочную оценочную функцию, поэтому она является положи-

тельным оценочным отношением, а неудовлетворенность — отрицательным. На основании положительного отношения к своей деятельности человек имеет долгосрочную мотивационную установку на ее выполнение. Таким образом, удовлетворенность выступает одним из факторов, влияющих на принятие решения о продолжении деятельности, но не более того. Удовлетворенность скорее усиливает мотив, а не является непосредственным побудителем. Она может служить основанием, т. е. содержательной стороной мотива, объяснять, почему человек занимается данной деятельностью столь длительное время. Однако мотивирующее воздействие удовлетворенность оказывает не всегда. Например, самоуспокоенность достигнутым результатом может снижать силу мотива.

Таким образом, подводя итоги, можно заключить, что мотивация – это внутренняя детерминация поведения и деятельности, которая, конечно же, может быть обусловлена и внешними раздражителями, окружающей человека средой. Но внешняя среда воздействует на человека физически, в то время как мотивация — процесс психический, преобразовывающий внешние воздействия во внутреннее побуждение.

15.2.Мотивационный процесс.

Одни мотивы, побуждая деятельность, вместе с тем придают ей личностный смысл; эти мотивы называются смыслообразующими. Другие, сосуществующие с ними и выполняющие роль побудительных факторов (положительных или отрицательных)—порой остро эмоциональных, аффективных,— лишены смыслообразующей функции; условно их называют мотивами-стимулами.

Появление того или иного стимула создает предвидение возможного удовлетворения, которое запускает и поддерживает последовательность актов, направленных на цель. Такими стимулами могут быть: влечения; аффекты (эмоции); внутренняя потребность в чувствах компетентности и уверенности в себе.

Предвидение возможного удовлетворения заставляет человека ставить себе цели, которые, как он ожидает, приведут к вознаграждению и, таким образом, к удовлетворению, предположение о котором возникло раньше. Цель обеспечивает направление поведения, которое заканчивается при достижении цели. Внутренняя мотивация по сути и есть состояние уверенности в достижении цели и удовлетворении потребности.

На внутреннюю мотивацию влияют следующие условия или ситуации: 1) внутренняя мотивация снижается при переходе причин (условий, событий), вызвавших эту мотивацию, от внутренние к внешним; 2) внутренняя мотивация увеличивается с усилением уве-

ренности человека в своих силах; 3) положительная обратная связь (одобрение или похвала) усиливает внутреннюю мотивацию у мужчин и снижает у женщин, ибо контролирующий аспект положительной обратной связи играет для женщин большую роль, чем для мужчин.

Различные предметы и объекты окружающего мира могут иметь как положительную (иметь какой-то личностный смысл или быть эмоционально привлекательными), так и отрицательную (быть субъективно абсолютно бессмысленными и отталкивающими) валентность.

Мотивационная притягательность может обеспечиваться: 1) удовольствием от самого *процесса* удовлетворения потребности, т.е. совершением действий, способствующих достижению цели; 2) самим *результатом* деятельности (овладением желаемым предметом или объектом); 3) *вознаграждением* за деятельность (переживанием удовольствия, получением каких-то благ, преимуществ и т. д.); 4) *избежанием санкций*, которые грозят в случае уклонения от деятельности или недобросовестного ее исполнения.

Мотивация «избегания» может возникать, когда: 1) сам по себе процесс деятельности человеку неприятен, тягостент; 2) отталкивает тот результат, к которому должна привести деятельность; 3) вознаграждение предлагается за отказ от деятельности; 4) за данную деятельность грозит наказание или за нее приходится дорого платить самому деятелю.

Кроме того, мотивы поведения могут быть как неосознаваемыми (инстинкты и влечения), так и осознаваемыми (стремления, желания, хотения). Реализация того или иного мотива тесно связано с волевым усилием (произвольность–непроизвольность) и контролем за поведением.

Инстинкт – это совокупность врожденных действий человека, представляющих собой сложные безусловные рефлексы, необходимые для адаптации и выполнения жизненно важных функций (пищевой, сексуальный и защитный инстинкты, инстинкт самосохранения и т.д.).

Влечение – наиболее характерно для детей очень раннего возраста. Влечение самым тесным образом связано с элементарными чувствами удовольствия и неудовольствия. Всякое чувство удовольствия связано с естественным стремлением к поддержанию и продолжению этого состояния. Это особенно заметно, когда по тем или другим причинам чувственное наслаждение прерывается. В этих случаях ребенок начинает проявлять состояние большего или меньшего беспокойства. С другой стороны, всякое неприятное чувство сопровождается естественным стремлением избавиться от его ис-

точника. Так как характерной особенностью влечения, при всей его неосознанности, является его активный характер, оно должно рассматриваться как исходный момент развития воли. Влечения в их чистом виде свойственны младенческому возрасту, когда потребности сильны, а сознание еще слабо и неразвито .

Стремление. По мере развития сознания ребенка его влечения начинают сопровождаться вначале пока еще смутным, а затем все более ясным сознанием переживаемой потребности. Это происходит в тех случаях, когда бессознательное влечение к удовлетворению возникшей потребности наталкивается на препятствие и не может осуществиться. В таких случаях неудовлетворенная потребность начинает осознаваться в виде пока еще смутного стремления к более или менее определенному предмету или объекту, с помощью которого эта потребность может быть удовлетворена.

Желание. Его характерной особенностью является ясное и определенное представление цели, к которой стремиться человек. Желание всегда относится к будущему, к тому, чего еще нет в настоящем, что еще не наступило, но чем мы хотели бы обладать или что хотели бы сделать. При этом пока еще отсутствуют или имеют весьма смутную форму представления о средствах, с помощью которых можно достигнуть отчетливо поставленной цели.

Хотения являются более высокой стадией в развитии мотивов действий, когда к представлению цели присоединяется представление и о средствах, с помощью которых эта цель может быть достигнута. Это позволяет составить более или менее твердый план для достижения поставленной цели. По сравнению с простым желанием хотение имеет более активный, деловой характер: в нем выражено намерение осуществить действие, стремление с помощью определенных средств добиться поставленной цели. Само представление цели становится более определенным и конкретным, более реальным, чему в немалой степени содействует выраженное в хотении знание конкретных средств и путей достижения цели.

Глава 16. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИИ МОТИВАЦИИ

Для того, чтобы понять сущность понятий «мотив» и «мотивация» при объяснении человеческого поведения необходимо остановиться на некоторые основных проблемах мотивации в целом. Если в общем понимать мотив как желаемое целевое состояние в рамках отношения «индивид – среда», обеспечивающее адаптацию человека, то, исходя из этого, можно наметить следующие основные проблемы:

1. Существует столько различных мотивов, сколько существует содержательно эквивалентных классов отношений «индивид—среда». Эти классы можно разграничить, основываясь на характерных целевых состояниях, стремление к которым часто наблюдается у людей. Вданном случае речь идет о проблеме содержательной классификации мотивов, составления их перечня.
2. Мотивы формируются в процессе индивидуального развития как относительно устойчивые оценочные диспозиции. Необходимо понять, на основании каких возможностей и активирующих воздействий среды возникают индивидуальные различия в мотивах, а также определить возможности изменения мотивов путем целенаправленного вмешательства. В данномслучае речь идет о проблеме развития и изменения мотивов.
3. Люди различаются по индивидуальным проявлениям (характеру и силе) тех или иных мотивов. У разных людей возможны различные иерархии мотивов. В данном случае речь идет о проблем измерения мотивов.
4. Поведение человека в определенный момент времени мотивируется не любыми или всеми мотивами вместе взятыми, а только тем побуждением, занимает более высокое место в иерархии мотивов и который при данных условиях ближе всех связан с перспективой достижения соответствующего целевого состояния или, наоборот, достижение которого поставлено под сомнение. Такой мотив активируется, становится действенным. В данном случае речь идет о проблеме актуализации мотива, т. е. о проблеме выделения ситуационных условий, приводящих к такой актуализации.
5. Мотив остается действенным, т. е. участвует в мотивации поведения, до тех пор, пока либо:

- не достигнется целевое состояние соответствующего отношения «индивид—среда»,
- индивид не приблизится к этому состоянию, насколько позволят условия ситуации и целевое состояние не перестанет угрожающе отдаляться,
- изменившиеся условия ситуации не сделают другой мотив более насущным, в результате чего последний активируется и становится доминирующим.

Действие, как и мотив, нередко прерывается до достижения желаемого состояния или распадается на разбросанные во времени части. В последнем случае действие обычно спустя определенное время возобновляется.Здесь речь идет о проблеме различения в потоке поведения частей действия (актов поведения), т. е. о проблеме смены мотивации, возобновления или последействия уже имевшей место мотивации.

6. Побуждение к действию определенным мотивом обозначается как мотивация. Мотивация представляется как процесс выбора между различными возможными действиями, процесс, регулирующий, направляющий действие на достижение специфических для данного мотива целевых состояний и поддерживающий эту направленность. Иными словами, мотивация объясняет целенаправленность действия. В этом случае речь идет о проблеме мотивации как целенаправленном процессе и в особых случаях о проблеме мотивационного конфликта между различными целями.

7. Мотивация безусловно не является единым процессом, равномерно от начала и до конца пронизывающим поведенческий акт. Она, скорее, складывается из разнородных процессов, осуществляющих функцию саморегуляции на отдельных фазах поведенческого акта, прежде всего до и после выполнения действия. Так, вначале работает процесс взвешивания возможных исходов действия, оценивания их последствий. В данном случае речь идет о проблеме аналитической реконструкции мотивации через гипотетические промежуточные процессы саморегуляции, характеризующие отдельные фазы протекания действия.

8. Поведение мотивировано, т. е. направлено на достижение цели мотива, однако его не следует смешивать с мотивацией. Поведение складывается из отдельных функциональных (психо–моторных) компонентов – восприятия, мышления, научения, воспроизведения знаний, речи или моторной активности, а они обладают собственным накопленным в ходе жизнидеятельности запасом возможностей (умений, навыков, знаний). От мотивации зависит, как и в каком направлении будут использованы различные функциональные способности. Мотивацией также объясняется выбор между различными возможными действиями, между различными вариантами восприятия и возможными содержаниями мышления.. Кроме того, ею объясняется интенсивность и упорство в осуществлении выбранного действия и достижениием результатов. В данном случае речь идет о проблеме многообразия влияний мотивации на наблюдаемое поведение и его результаты.

16.1. Проблемы мотивации в теории инстинктов

Еще В. Джеймс (1890) ввел инстинкт в качестве объяснительного понятия мотивированного поведения. Однако, он применял его к очень ограниченному числу форм поведения, отделяя от инстинкта чувства, привычки и волевые действия. В. Джеймс определял ***инстинкт*** как способность производить определенные законченные действия без предварительного плана и обучения. При этом.он отмечал обязательность наличия *раздражителя*, который на основе имею-

щейся нервной структуры приводит в действие автоматически протекающее поведение.

Другой представитель этого направления В. Вундт сближал инстинкт с побуждением и целенаправленным поведением. Согласно его точке зрения, инстинктивные действия восходят к более ранним, но со временем автоматизировавшимся волевым действиям.

Подлинным родоначальником теории инстинктов считается английский ученый У. Мак-Дауголл. Стремясь изучать реальные человеческие действия, в инстинктах он видел надежную филогенетическую основу для этого. В своей теории ***инстинкт*** он определял как наследуемую или врожденную предрасположенность, определяющую у ее обладателя способность воспринимать и обращать внимание на определенный класс объектов, эмоционально возбуждаться на конкретное качество одного из таких объектов и действовать при этом вполне конкретным образом или, по крайней мере, испытывать побуждение к такому действию.

У. Мак-Дауголл (1908) считал, что инстинкты врождены, они обладают побудительной (энергетический аспект) и управляющей функциями, они содержат в упорядоченной последовательности процессы переработки информации (познавательный аспект), эмоционального возбуждения (эмоциональный аспект) и готовности к моторным действиям (двигательный аспект). Позднее понятие «инстинкт» он заменил менее определенным понятием «склонность», уже не сводившимся к представлению о стереотипном протекании действий. Его содержание в основном определялось тенденцией к целенаправленной активности, т. е.склонность определяется предрасположенностью, функциональным единством общей организации ума, и именно последняя, будучи возбужденной, порождает активную устремленность, усилия, импульс или энергичные движения к некоей цели.

Влияние У. Мак-Дауголла наиболее сильно сказалось в двух заметных областях исследований мотивации. Во-первых, его работы дали новый импульс развитию проблемы в русле теории личности, обосновав необходимость включения в понятие личности тех или иных мотивационных характеристик. Во-вторых, У. Мак-Дауголл способствовал разработке серьезного функционального анализа инстинктов, заложил основы сравнительного изучения поведения животных (этологии).

Вместе с тем, один из основоположников этологии К. Лоренц (1937; 1943), раскритиковал положения теории инстинктов У. Мак-Дауголла за их неопределенность и ограничившему понятие инстинктивного поведения врожденными двигательными координациями, т. е. инвариантными звеньями, присутствующими в цепи целенаправленного поведенческого акта вплоть до «завершающего действия». Именно

это последнее звено является инстинктивным действием, в узком смысле, оно управляется центральной нервной системой всегда одинаково и жестко. «Завершающее действие» разрешается через «врожденный запускающий механизм». Предшествующие же звенья могут изменяться в соответствии с характеристиками ситуации, и чем ближе звено к началу акта, тем более оно подвержено научению, особенно начальная фаза, так называемое поисковое поведение. Было установлено, что для определенных инстинктивных действий (таких, как следование за предметом у серых гусят во время короткой сензитивной фазы в раннем онтогенезе) любой объект может стать побуждающим ключевым раздражителем, может «запечатлеться». Этот феномен позднее был назван импритингом.

Результаты исследований позволили выделить две характеристики инстинктивных поведенческих актов: во-первых, *их стереотипность и независимость от научения*; во-вторых, задействованность в их возбуждении *внутренних процессов, проявляющихся в виде готовности*, которая со временем возрастает. В противовес прежним взглядам, согласно которым инстинктивное действие всегда следует за внешим раздражителем, К. Лоренц утверждал, что протекание определенных инстинктов вообще не требует наличия внешних ключевых раздражителей («реакции в пустоту»).

Другой представитель этологии Н. Тинберген (1951) определяет ***инстинкт*** как иерархически организованный нервный механизм, который восприимчив к некоторым подготавливающим, запускающим и направляющим импульсам как внешней, так и внутренней природы, и который реагирует на эти импульсы координированными движениями, способствующими сохранению индивида и вида. «Механизму» при таком взгляде противопоставляются «импульсы», которые выполняют собственно мотивирующую функцию, т. е. активизируют инстинкты.

16.2. Проблемы поведения в гомеостатических теориях поведения

Пионерами этого направления были Н. Ах и главным образом З. Фрейд. Придерживаясь вундтовских традиций, Н. Ах пытался экспериментально-психологическими методами выявить ведущий компонент когнитивных процессов в якобы пассивно протекающем потоке сознания. Усилия З. Фрейда были направлены на объяснение казавшихся непонятными поступков, для чего им использовалось клиническое наблюдение, а также методика провоцирования и истолкования странных, необычных содержаний сознания. Оба ученых были едины в том, что поведением человека управляют скрытые, неосознанные процессы. Н. Ах постулировал существование «детерминирующих

тенденций», а З.Фрейд – «бессознательное», в котором он видел ключ к объяснению поведения и которое представлял как непрерывное изменение и столкновение влечений, получающих свое фрагментарное и завуалированное выражение в поведении и сознательном переживании.

Теория мотивации З.Фрейда (1915) опиралась на идею о том, что «психический аппарат» должен прежде всего справиться не с внешними, а с внутренними раздражителями, от которых нельзя уклониться, так как они возникают в самом организме. Потребности той или иной части организма постоянно порождают энергию раздражения, которая аккумулируется и от которой требуется «избавиться».

Во фрейдовской теории мотивации ключевую роль играет ***модель редукции влечения.*** Модель редукции влечения построена на гомеостатическом и гедонистическом представлениях. Согласно первому из них, равновесие организма тем выше, чем ниже уровень накопившегося напряжения. Согласно второму, всякое снижение этого уровня сопровождается чувством удовлетворения, всякое повышение – чувством неудовлетворения. Иными словами, активность психического аппарата подчинена принципу "удовольствия–неудовольствия".

Понятие «влечение» отражает двойственность тела и духа, объединяет между собой органическое (энергию) и психическое (аффект). З Фрейд отмечал, что при переходе от рассмотрения биологического начала к душевной жизни понятие «влечение» определяется как пограничное между душевным и соматическим, как психическая представленность раздражений, имеющих внутреннее телесное происхождение и распространившихся в область духа, как мера необходимой работы, которая налагается на душевное вследствие его связи с телесным.

Сущность влечения можно описать с помощью четырех понятий:

Напряжение влечения – это его моторный момент, сумма сил или мера усилий, которой оно соответствует.

Целью влечения - это состояние удовлетворение, которое может быть достигнуто только путем устранения раздраженного состояния источника влечения.

Объект влечения – это то, в чем или посредством чего влечение может достигнуть своей цели. Это наиболее изменчивый компонент влечения, связанный с ним не происхождением, а лишь пригодностью для его удовлетворения.

Источник влечения – это тот соматический процесс в органе или части тела, раздражение от которого представлено в душевной жизни как влечение.

К важнейшим положениям теории мотивации З.Фрейда относятся:

Первое. Влечения могут проявлять себя по-разному. Если при большой интенсивности влечения отсутствует объект, необходимый для его удовлетворения, то неосуществившиеся желания возникают в сознании в виде представлений о прежнем удовлетворении влечения. Влечения могут смещаться на другие объекты, они могут сублимироваться (т. е. внешне направляться на другие цели) и, наконец, вытесняться. В последнем случае они оказывают скрытое влияние на переживания (проявляется в содержании сновидений) или на поведение (проявляется в ошибочных действиях или невротических нарушениях).

Вторoе. Душевная жизнь, понимаемая как постоянный конфликт противоречивых тенденций внутри личности, предстает в виде иерархии трех механизмов. Поиску удовлетворения (Оно) противостоит моральный контроль (Сверх-Я), а примирением их через достижение компромисса занимается механизм приспособления к реальности (Я).

Третье. Взрослая личность есть результат истории влечений, причем особое значение имеет детство. Препятствия, возникающие на пути удовлетворения влечений, особенно в раннем детстве, имеют серьезные последствия и причиняют сильный ущерб способности человека работать и любить.

Четвертое. Развитие влечений проходит несколько психосексуальных фаз в соответствии со сменой так называемых эрогенных зон (чувствительных участков кожи вокруг различных отверстий на теле). На каждой из фаз доминирует определенная эрогенная зона, ее раздражение доставляет максимальное чувственное удовлетворение. Порядок смены эрогенных зон следующий: рот (оральная фаза: сосание, глотание, кусание), задний проход (анальная фаза: выделения кишечника), половые органы (фаллическая и генитальная фазы: мастурбация, гомосексуальные и гетеросексуальные половые связи). Развитие влечения может задержаться на одной из фаз (явление фиксации). Травмирующие переживания могут отбросить развитие на более ранние стадии (регресс).

Пятое. Ход развития влечений определяет система внутрисемейных отношений в "любовном треугольнике": супружеской пары и ребенка (любовника). Ребенок стремится к сексуальным отношениям с родителем противоположного пола (эдипов комплекс) и наталкивается при этом на сопротивление и угрозы со стороны родителя одного с ним пола. При нормальном развитии конфликт разрешается путем идентификации с родителем одного с ребенком пола. Это разрешение ведет к усвоению уже в раннем детстве моральных норм, персонифи-

цируемых с одним из родителей, и тем самым к образованию совести (Сверх-Я) как механизма, контролирующего поведение личности.

Одним из преимуществ теории З. Фрейда стало то, что традиционный статично-описательный анализ компонентов мотивации был дополнен динамическим.

Н. Ах (1910), занимаясь проблемой измерения воли, в экспериментальном исследовании приводил в столкновение образовавшуюся при воспроизведении двух слогов ассоциацию, прочность которой он мог варьировать, меняя частоту повторных заучиваний, с инструкцией к выполнению контрастной деятельности. Таким образом, волевая тенденция (следовать инструкции) как бы конкурировала с привычкой. Если побеждала тенденция к выполнению деятельности в соответствии с новым заданием, то это говорило о преобладании силы воли над установившейся ассоциацией. Следствием этого и других экспериментов было постулирование ***«детерминирующих тенденций»***, которые, не будучи даны в сознании, тем не менее направляют поведение.

Представитель гештальтпсихологического направления К. Левин показал, что с образованием ассоциаций в ходе научения возникает не репродуктивная тенденция, т. е. психическая сила, как думал Н. Ах, а только связь между прежде несвязанными элементами. Чтобы эта связь проявилась в поведении, необходимо наличие особой тенденции к воспроизведению выученного. Поэтому Н. Ах (1910) в своем эксперименте по измерению воли не противопоставил силу ассоциации детерминирующей тенденции (воле), а заставил работать две различные детерминирующие тенденции, приведя их в состояние конфликта. Не меняя существенно содержания понятия, К. Левин (1926) вместо «детерминирующей тенденции» стал пользоваться термином ***«квазипотребность»***. Правда, квазипотребности возникают на основе намерений субъекта и принятых им задач.

К. Левин стремился объяснить поведение, исходя из возникшего на данный момент актуального поля психологических сил. В своей теории поля он сравнивает психологические силы с векторами, исходящими от объектов и областей окружающего мира и обладающими побудительным характером (валентностью). Эти силы воздействуют на личность и определяют ее поведение.

К. Левин разработал модель, в которой мотивация личности была представлена в виде скопления отдельных центральных или более периферийных областей (глубинных или поверхностных слоев). Каждая область представляет потребность или квазипотребность. В зависимости от состояния потребности (например, при возобновлении действия, оставшегося незавершенным) такая область представляет собой более или менее напряженную систему, стремящуюся разрядиться через исполнительные функции (например, моторику). Динамические

представления такого рода близки воззрениям З.Фрейда тем, что общим основополагающим принципом мотивации был гомеостатический принцип: восстановление нарушенного равновесия.

Поведение, с точки зрения К. Левин, является функцией личности и воспринимаемого окружения: ***П = f (Л, О).*** С помощью своей теории поля, излагаемой в терминах динамики, К. Левин стремился дать обобщенный «моментальный снимок» взаимодействия сил психологической «совокупной ситуации» (так называемого жизненного пространства). В эту ситуацию включены не только личность, но и воспринимаемое ею окружение, а поведение выводится из взаимодействия сил как суммарный вектор.

16.3. Проблемы мотивации дифференциальных теориях мотивации

В рамках психологии труда, занимающейся проблемами удовлетворенности работой, мотивацией ее выполнения и пр., возникает так называемая теория инструментальности. Основная мысль этой теории, разработчиком которой являлся В. Врooма (1964), состоит в том, что действия и их результаты, как правило, имеют ряд последствий, которые выступают для субъекта как обладающие большей или меньшей привлекательностью ("валентностью" по К. Левину). Последствия действия предвосхищаются и мотивируют активность. Другими словами, поведение направляется инструментальностью, в силу которой наступают желательные и не наступают нежелательные последствия.

Согласно теории инструментальности, в первую очередь необходимо выявить индивидуальные валентности ("требовательные характеристики" по К. Левину) субъективно возможных последствий действий и умножить их на показатель инструментальности. Показатель характеризуется степенью ожидания того, что результат действия будет иметь или исключать соответствующие последствия (во втором случае инструментальность негативна). В сумме произведения валентности и инструментария каждого следствия дают общую инструментальную валентность возможного результата действия, который мотивирует действие, если субъективная вероятность успеха в достижении его цели достаточно велика.

Ключевой фигурой исследования мотивации в теории личности является Г. Мюррей (1938), который сблизил понятие потребности с психоаналитическим пониманием проблемы, содержательно отграничил друг от друга около 36 различных потребностей (см. следующий раздел), определил соответствующие потребностям побудительные условия ситуации (так называемое *давление),* построил многочленную таксономию релевантного мотивации поведения, разработал вопросник для выявления индивидуальных различий в мотивах.

Д. Мак-Клелланд (1951) предпринял попытку создать теорию, которая бы позволила четко разделить мотив и мотивацию, объединив элементы теории ассоциаций, концепции ожидания и гедонистический принцип. Д. Мак-Клелланд считал, что мотивом становится сильная аффективная ассоциация, характеризующаяся предвосхищением целевой реакции и основанная на прошлой ассоциации определенных признаков с удовольствием или болью.

Некоторое время спустя Д. Мак-Клелланд (1953) добавил к своей теоретической схеме еще один заимствованный из психологии восприятия компонент: модель уровня адаптации Х Хелсона (1948). Объединение этих положений должно было, по мысли Мак-Клелланда, дать психологическую основу для изучения развития мотивов в течение жизни. Главная идея состояла в том, что организм имеет некоторый (частью психофизически заданный, т. е. не приобретенный в ходе научения) уровень адаптации к раздражителям различных классов или к особенностям ситуации, которые воспринимаются как «нормальные» и нейтральные. Отклонения от этого уровня адаптации переживаются как эмоционально положительные события, пока они не переходят известного предела, за которым они уже сопровождаются нарастающим неудовольствием. В ходе развития такие аффективные состояния и их смена оказываются связанными с требованиями и условиями конкретных ситуаций, которые при повторении вновь вызывают нечто из первоначальной аффективной ситуации. Таким образом, мотивация понимается как воссоздание некоторого уже пережитого ранее изменения в вызывающей аффект ситуации.

Д. Мак-Клелланд пытался охватить в своем определении мотива три параметра мотива и мотивации: генезис мотива, мотив как приобретенная индивидуальная диспозиция и возбуждение мотива как актуальная мотивация. Исходя из этого, определение, сформулированное им, стало следующим: *мотив представляет собой воссоздание по ключевым признакам изменений в аффективной ситуации.* Слово «воссоздание» в этом определении указывает на то, что произошло предварительное научение. При такой системе представлений все мотивы являются приобретенными. Основная идея состоит в следующем: определенные стимулы, или ситуации, вызывающие рассогласования между ожиданиями (уровень адаптации) и восприятием, служат источниками первичного, ненаучаемого аффекта, который по своей природе либо позитивен, либо негативен. Ключевые признаки ассоциируются с такими аффективными состояниями и их изменения фиксируются, в силу чего условия, к ним приводящие, делают возможным воссоздание состояния (А'), возникшего из первоначальной аффективной ситуации (А), но не идентичного ей.

Еще одной важной теорией стала, разработанная Дж. Аткинсоном (1957; 1964) мотивационная «модель выбора риска» Эта модель уточнила содержание компонента ожидания, определив его как субъективную вероятность успеха, т. е. достижения цели **(Дц)**, а также связала его с привлекательностью успеха **(Пу)**. Для определения результирующего произведения **Дц х Пу** была использована теория результирующей оценки (С. Эскалон, 1940 и Л.Фестингер, 1942). Согласно этой теории произведение ожидания и ценности соответствует максимальной субъективно ожидаемой ценности.

Позднее Дж. Аткинсон (1957) в формулу вероятности успеха и побуждения к нему добавил еще одну, уже диспозициональную переменную — мотив достижения успеха **(Му)**. Так возникла формула Дж. Аткинсона (1966) и его модель выбора риска, которая позволяет предсказать актуальную мотивационную тенденцию поиска **(Тп)**. Если известны мотив действующего субъекта, вероятность достижения успеха при сложившихся в данной ситуации возможностях действия и соответствующая привлекательность успеха, то формула такова: **Тп = Му х Дц х Пу**. Аналогичная формула была предложена и для тенденции избегать неуспеха: мотив избегания неуспеха на вероятность неуспеха на привлекательность неуспеха. С помощью вычитания тенденции избегания из тенденции поиска можно получить результирующую тенденцию.

16.4. Проблемы мотивации в когнитивной психологии

В когнитивной психологии последовательность «мотив – поведение» имеет обратный вид: при определенных условиях чисто когнитивные представления о сложившемся положении дел приводят к возникновению у созерцающего субъекта новой мотивации или меняют уже существующую. Таким мотивирующим влиянием обладают диспропорции, противоречия, рассогласование в имеющихся когнитивных репрезентациях.

Эта точка зрения выразилась в теориях когнитивного равновесия (Р. Зайонц, 1968; В. МакГваер, 1966), в которых считалось, что субъект стремится вести себя так, чтобы минимизировать внутреннюю противоречивость своих межличностных отношений и внутриличностных знаний, а также своих убеждений, чувств и действий.

Одна из теорий равновесия – теория когнитивного баланса Ф. Хайдера (1946; 1960) обращала внимание на то, что отношения между предметами или индивидами представляют собой уравновешенные или неуравновешенные когнитивные конфигурации. Ф.Хайдер пояснил это на примере отношений трех индивидов. Если индивид 1 хорошо относится к индивиду 2 и к индивиду 3 и при этом индивид 1 видит, что индивиды 2 и 3 не понимают друг друга, то для индивида

1 это означает препятствие в образовании единства между всеми тремя лицами. Это препятствие мотивирует индивида 1 к установлению равновесия. Он может, например, предпринять что-либо, чтобы привести обоих конфликтующих индивидов к взаимопониманию. В результате конфигурация межличностных отношений превратилась бы в «хороший гештальт». Главная идея состоит в том, что когнитивные структуры стремятся к устойчивости, равновесию, «хорошему гештальту».

Еще одной разновидностью теории равновесия является теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера (1957; 1964). Такой диссонанс возникает, если, по крайней мере, два представления не могут быть согласованы друг с другом, т. е. противоположность одного следует из другого. Невозможность согласования порождает мотивацию к уничтожению возникшего диссонанса через изменение поведения, пересмотр одного из пришедших в противоречие представлений или через поиск новой информации, смену убеждений.

При изучении социальной перцепции возник вопрос о том, что побуждает наблюдателя приписывать другому лицу определенные качества. Для ответа на этот вопрос были созданы многочисленные варианты так называемой теории атрибуции (Г. Келли, 1967; Б. Вайнер, 1972). В этой теории предпринималась попытка обратить внимание на условиях, при которых причины поведения или событий приписываются личности, а при каких – особенностям ситуации. Было установлено, что любое наблюдение событий или чьего-либо поведения завершается приписыванием наблюдавшимся явлениям тех или иных причин и отыскиванием их там, где события на первый взгляд представляются загадочными. Но приписывание причин не является чисто когнитивным феноменом, остающимся без последствий любопытством. От результатов приписывания, от интенций, которые предполагаются у партнера по действию, даже при внешне полностью одинаковых условиях зависит дальнейшее поведение.

Среди значимых причин того или иного исхода действия к личностным факторам относятся способности (знания, воля, умение убеждать других), а к факторам ситуации – трудности и помехи, которые препятствуют выполнению действия. Из соотношения этих факторов можно вывести «возможности» (can) индивида как постоянный каузальный фактор. Однако для успешного окончания действия «возможности» должны быть дополнены переменными факторами – интенцией и «усилиями» (try). Эта простая схема позволяет объяснить успех или неуспех действия, если даны отдельные каузальные факторы (пусть, например, известно, что некто не прилагал заметных усилий: тогда успех его действий будет означать, что его способности значительно превосходят уровень трудности задачи).

Совершенно очевидно то, что установлено в отношении восприятия и объяснения поведения другого человека, верно и для восприятия себя. Индивид планирует и оценивает свое поведение, исходя из значимых для него каузальных факторов, таких, как интенция и способности, предстоящие трудности, необходимые затраты усилий, удача или невезение и т. д. Небезразлично, например, относит человек свои неудачи за счет слабых способностей или недостатка затраченных усилий. В первом случае он быстрее откажется от попыток осуществить деятельность.

Б. Вайнер (1972; 1974) ввел теорию каузальной атрибуции в контекст изучения мотивации достижения. Им было установлено, что познавательные процессы, обеспечивающие причинное объяснение успеха или неудачи, являются важными компонентами мотивационных явлений. Были обнаружены также индивидуальные различия стратегий каузальной атрибуции, соответствующие различиям мотивов.

16.5. Проблемы мотивации в психологии личности

Одним из первых психологов, коснувшихся рассмотрения мотивации в персонологии был В. Штерн, который попытался описать, понять и объяснить индивидуальность человека как unitas multiplex (сложное единство). Центральным объяснительным понятием в теории В. Штерна выступали свойства, которые он подразделял на «движущие» (диспозиции направления) и «инструментальные» (диспозиции обеспечения). Первые и обладали мотивационным характером.

Оллпорт считал свойства не гипотетическими конструктами, а реальными характеристиками личности, которые непосредственно проявляются в поведении. Вслед за Штерном он, не проводя четкой грани,.

Широкую известность приобрел разработанный Г. Олпортом (1937), который также разделял свойства на «мотивационные» и «инструментальные» – «принцип функциональной автономии мотива». Этот принцип противопоставлялся идее объяснения мотивов взрослого человека через историю его потребностей в раннем детстве и сведению мотивов к определенному классу инстинктов или потребностей, и с его помощью обосновывалась уникальность индивидуального поведения.

Сильное влияние на постановку и решение проблем мотивации оказали работы А. Маслоу (1954), который постулировал иерархическое строение системы человеческих потребностей. Им были выделены пять уровней: физиологические потребности, потребности безопасности, сопринадлежности, признания и самоактуализации. Последнюю группу потребностей он называет потребностями развития (growth needs) и противопоставляет их потребностям нужды (defi-

ciency needs). Потребности более высокого уровня возникают только тогда, когда удовлетворены низшие.

Среди теорий свойств следует отметить еще одно направление, опирающееся на использование весьма трудоемких методических процедур сбора и статистической обработки многомерных данных. Его сторонником является Р .Кеттелл (1957; 1965; 1974), который среди введенных им личностных переменных трем приписывает мотивационный характер: установки (attitudes), эмоциональные оценки (sentiments) и влечения («ergs»). Установки означают предпочтение определенных объектов, деятельностей или ситуаций. Эмоциональные оценки объединяют установки в группы. Эрги (от греческого слова «ergon» — «работа») трактуются как динамические «глубинные переменные», как источники энергии для определенных категорий поведенческих актов. Р. Кеттелл расположил три группы постулированных им факторов на разных уровнях и соединил эти уровни «динамическими решетками устремлений» (dinamic lattice), разными у разных людей.

16.6. Проблемы мотивации в психологии научения и активации

Это направление в исследовании мотивации можно подразделить на две линии, связанные с именами Э. Торндайка и И. Павлова,— на психологию научения и психологию активации.

Важным промежуточным звеном, которое связало обе линии и объединило старый гедонистический принцип с новыми эволюционными воззрениями была концепция Г. Спенсера. Согласно его точке зрения, в ходе развития чувство удовольствия связывается со способами поведения, приводящими к успеху в столкновении с окружающим миром, т. е. способствующими выживанию. Чувство удовольствия (по психологическим представлениям того времени) делает нервные пути «более проходимыми» и сопряжено с внутренним состоянием возбуждения, а значит, успешные действия должны лучше запечатлеваться и затем лучше воспроизводиться. Таким образом, удовольствие и неудовольствие не являются, как утверждал классический гедонизм, целевыми состояниями, к которым стремятся или которых избегают ради них самих. Скорее, эти состояния – сопутствующие условия, влияющие на обучение новым способам поведения тем, что увеличивают вероятность повторного появления успешного действия.

Психология научения

Пожалуй, основной, пионерский вклад в разработку проблем мотивации с точки зрения психологии научения внес Э. Торндайк. Экспериментальным путем он побуждал кошек к научению и решению проблем. Голодное животное помещалось в клетку (так называемый

проблемный ящик), а снаружи ставился корм. Возбужденное чувством голода животное чисто случайно через какое-то время осуществляло определенное движение, с помощью которого отодвигался запор, открывалась решетка и животное получало корм. Эффект научения инструментального целенаправленного поведения животного можно было наблюдать уже при следующих повторениях.

Идея Э. Торндайка была следующей: при данной ситуации вызываются разнообразные реакции организма, но только некоторые из них в новых условиях ведут к успеху, т. е. имеют значение для выживания. Научение происходит посредством «проб и ошибок», путем использования различных реакций. Если реакции сравнить с индивидами, ведущими «борьбу за существование», то можно сказать, что «выживают» только те из реакций, которые лучше приспособлены к ситуации, остальные «вымирают». Э. Торндайк (1898) называл это законом эффекта.

Удовлетворение (в указанном выше случае удовлетворение голода), рассматривавшееся как причина образования новой связи между раздражителем и реакцией, т. е. научения, позднее было обозначено как «подкрепление». Э Торндайк приравнивал наблюдаемое научение к физиологическим процессам, к установлению связей элементов, представляющих на нейронном уровне раздражители и реакции.

Позднее Э. Торндайк (1911) пришел к выводу о значимости мотивации при научении: события (state of affairs) могут удовлетворять животное только в той мере, в какой оно находится в состоянии определенной готовности. Так, пища только тогда ведет к удовлетворению и делает возможным образование новой связи между раздражителем и реакцией, когда животное испытывает голод. Э. Торндайк (1913) обозначил такую готовность как «восприимчивость» к связи определенных элементов раздражителей и реакций, позднее он предпочел формулировку «закон готовности».

Кроме того, Э. Торндайк значительно конкретизировал некоторые положения ассоцианизма, показав, что ассоциации всегда образуются между раздражителями и реакциями. Объединение этих элементов он обозначил как «habit». Habit— это привычка, выполнение которой не контролируется сознательными процессами. При этом не имеет значения, была ли привычка первоначально осознанной и лишь автоматизировалась впоследствии, или же с самого начала соответствующие процессы выполнялись без участия сознания.

В начале прошлого века при решении проблем мотивации было принято сводить направленное поведение к инстинкту. Р. С. Вудвортс (1918) вводит термин «влечение» (drive) и настаивает на основополагающем различении между силами, которые приводят поведение в движение, и «механизмами», которые лишь активируются, но

затем определяют протекание поведения, как, например, связи раздражителей и реакций (habits). Именно Р. Вудвортс сделал первый шаг к введению между стимулом и реакцией некоторого гипотетического конструкта, а именно *«О»,* организма, характеризующегося определенным состоянием влечения.

Но только Э. Толмен (1932) впервые строго обосновал гипотетический характер этих конструктов, которые он назвал промежуточными переменными, и. тщательно проанализировал целенаправленность поведения.

Он впервые четко разделил до тех пор (да и позднее) смешиваемые мотивацию и научение. Научение, как один из видов приобретения знаний, представляли такие промежуточные переменные, как «когнитивные карты» (cognitive map), «готовность средств для цели» (means-end-readiness) и, прежде всего, «ожидание» (expectancy). Однако для того, чтобы выученное проявилось в поведении, необходима соответствующая мотивация. С ней Э. Толмен связал две промежуточные переменные: drive («влечение»), с одной стороны, и с другой — demand for the goal object («нужность цели»), идентично «требовательному характеру» у К. Левина; позднее утвердилось понятие «привлекательность».

Научение базируется, по Э. Толмену, на когнитивных промежуточных переменных, управляющих поведением в соответствии с целями, если только мотивационные промежуточные переменные приводят поведение в движение.

Еще один представитель психологии научения К. Халл для психологического объяснения различий в поведении при одинаковой силе влечения и одинаковых результатах научения (прочности habit) воспользовался концепцией промежуточных переменных Э. Толмена (К. Халл называл их теоретическими конструктами), а в качестве одного из важных конструктов принял толменовскую «привлекательность целевого объекта».

В психологии мотивации К. Халл явился подлинным создателем теории влечения. В частности, им впервые в бихевиористском ключе была сформулирована идея «редукции влечения» как удовлетворение потребности, способствующее образованию связи между раздражителями и реакциями Кроме того, К. Халл различил потребность и влечение. Потребность есть специфическое состояние, связанное с каким-либо недостатком или расстройством протекания процессов в организме (голод, жажда, боль). Это состояние вызывает определенной силы неспецифическое влечение, которое в свою очередь активирует поведение. Потребность – есть переменная, как правило, доступная наблюдению или, по меньшей мере, допускающая возмож-

ность экспериментального манипулирования. Влечение же, напротив, представляет собой теоретический (гипотетический) конструкт.

В окончательном варианте своей теоретической системы К. Халл (1952) постулировал два определяющих поведения компонента – мотивационный и ассоциативный. Мотивационный компонент осуществляет чисто энергетическую функцию и представляет собой мультипликативную связь силы влечения (D) и привлекательности объекта (К). Ассоциативный компонент определяет соответствие имеющихся связей раздражителя и реакции (habits, $_SH_R$) наличным внутренним и внешним стимулам. Произведение обоих компонентов определяет тенденцию поведения – векторное понятие, объединяющее силу и направление, так называемый reacton-evocation-potencial: $_sE_R$=f ($_SH_R$ x D x K).

Прочность привычки ($_SH_R$) зависит от количества и степени отсроченно-сти предыдущих подкреплений, т. е. от того, насколько часто и непосредственно связь «раздражение – реакция» сопровождалась до сих пор редукцией влечения.

Психология активации

И. Павлов и В. Бехтерев – основоположники учения об условных рефлексах и рефлексологии, позднее получивших распространение в связи с концепцией классического обусловливания.

И. Павлов экспериментально показал на материале «пищеварительных рефлексов», что вызывающие реакции безусловные раздражители (врожденные стимулы) могут замещаться выученными, условными. Для этого последние должны несколько опережать во времени (приблизительно на полсекунды) появление первых. Если такая последовательность раздражителей повторится несколько раз, то появления нового, условного раздражителя будет достаточно для актуализации соответствующей реакции. Классическим примером этому может служить изучавшаяся с помощью вшитой в пищевой канал фистулы реакция слюноотделения у собаки. Если появлению пищи (непосредственному раздражителю) несколько раз предшествует нейтральный раздражитель (например, звуковой или световой сигнал, или механическое раздражение кожи), то этот раздражитель уже сам по себе вызывает реакцию слюноотделения. Таким образом, безусловный раздражитель «подкрепляет» связь нейтрального раздражителя с соответствующей реакцией.

И. Павлов дал строгое определение понятия подкрепления, наполнив его еще и физиологическим значением. Кроме того он показал, что условный раздражитель также приобретает способность к подкреплению, т. е., в свою очередь, может обусловливать раздражитель, выступавший до сих пор как нейтральный. Вызываемые таким раздражителем реакции—это уже реакции более высокого порядка.

Павлов рассматривал этот механизм как основу всей «высшей нервной деятельности».

В своих работах И. Павлов (1951) пытался объяснить наблюдаемые феномены научения, во-первых, с точки зрения нейрофизиологии мозга, во-вторых, с точки зрения взаимодействия двух основополагающих процессов возбуждения и торможения. Возбуждение выполняет функцию активации поведения, т. е. энергетическую функцию в традиционной терминологии мотивации. Кроме того, И. Павлов подчеркнул роль так называемых ориентировочных реакций, сопутствующих состоянию активации и решающим образом участвующих в построении условного рефлекса.

Безусловно, И. Павлов явился основателем и вдохновителем исследования мотивации в психологии активации, а его идеи оказали большое влияние на взгляды Д. Уотсона (1920), ставшего впоследствии выразителем и пропагандистом движения бихевиоризма. Эксперименты этого ученого по выработке методом классических условных рефлексов эмоциональных реакций избегания у 9-месячных детей считаются классическими.

Общими для всех представителей линии психологии активации являются четыре принципа построения теории. Во-первых, ориентация на данные нейрофизиологии и теории мозговой деятельности. Их гипотетические объяснительные конструкты не нейтральны, а имеют физиологический смысл. Центральную роль играют активирующие системы подкорковых образований мозга. Во-вторых, разработка предельно общих положений об активации и управлении поведением. Широкую применимость выявляемых закономерностей эти исследователи предпочитают детальному выяснению детерминации поведения в каждом конкретном случае. В-третьих, аффекты и эмоции играют здесь более значительную роль, чем в большинстве других теорий мотивации. Наконец, в-четвертых, выявление тех характеристик и особенностей раздражителя, которые активируют поведение вообще, направляя его на поиск или избегание.

Глава 17. КЛАССИФИКАЦИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ И МОТИВОВ

Существуют различные классификации потребностей и мотивов человека, которые строятся как по зависимости организма (или личности) от каких-то объектов, так и по нуждам, которые он испытывает.

17.1. Классификация мотивов на основе теории инстинктов.

У. МакДауголлу (1908) первому принадлежит попытка свести все поведение к мотивационным диспозициям. В то время общеупот-

ребительным названием для мотивационных диспозиций было понятие не мотива, а инстинкта.

С теоретической точки зрения для У. МакДауголла любое поведение «телеологично, целенаправлено, ориентировано на достижение намеченного будущего целевого состояния. О направленности говорят семь признаков:

1. спонтанность движения;
2. продолжительность и настойчивость движения вне зависимости от того, действуетраздражитель или нет;
3. смена хода целенаправленных движений;
4. успокоение после достижения желаемогоизменения внешней среды;
5. приготовление к новой ситуации, к которой ведет совершающееся действие;
6. некоторое повышение эффективности поведения при повторении его в схожих условиях;
7. целостность реактивного поведения организма.

Эти признаки целенаправленности поведения У. МакДауголл объясняет с помощью инстинктов. Исходное для него понятие инстинкта является довольно сложным и охватывает три следующих друг за другом процесса:

- предрасположенность к селективному восприятию в зависимости от специфических состояний организма (например, более быстрое обнаружение съедобных объектов в состоянии голода);
- соответствующий эмоциональный импульс (ядро инстинкта);
- активность инструментального типа, направленная на достижение цели (например, бегство при страхе).

При этом У. Мак-Дауголл рассматривает в качестве врожденного и меняющегося компонента инстинкта лишь одну из трех его составляющих, а именно эмоцию (ядро инстинкта), в то время как когнитивный и моторный компоненты могут изменяться под влиянием жизненного опыта.

Первоначально, исходя из этой позиции, У. Макдауголл составил первоначальный перечень состоящий из 12 инстинктов, хотя пяти последним он так и не смог подобрать определенную эмоцию (приводятся в скобках): *1) бегство (страх); 2) неприятие (отвращение); 3)любознательность (удивление); 4) агрессивность (гнев) 5) самоуничижение (смущение); 6) самоутверждение (воодушевление); 7) родительский инстинкт (нежность); 8) инстинкт продолжения рода* (-); 9) *пищевой инстинкт* (-); *10) стадный инстинкт* (-); *11) инстинкт приобретательства* (-); *12) инстинкт созидания*(-).

Поскольку термин «инстинкт» подвергся ожесточенным нападкам и давал основания для ошибочного толкования поведения, как определяемого в основном врожденными мотивационными диспозициями, У. Мак-Дауголл (1932) позже стал употреблять термин «склонность» (propensity). Однако содержание его почти не изменилось, за исключением того, что было введено различение между диспозицией (propensity) и функцией (tendency), В частности он отмечал, что с*клонность* представляет собой диспозицию, функциональную единицу общей психической организации, которая, будучи актуализованной, порождает активную *тенденцию, стремление* (striving), *импульс* или *влечение* (drive) к некоторой цели. Такая тенденция, сознательно направленная на предвосхищаемую цель, представляет собой желание (desire).

Опираясь на это У. Макдауголл (1923), исходя из понимания потребностей как инстинктов, выделял следующие *инстинктоподобные мотивационные диспозиции* (готовые способы реагирования):

- пищедобывание; поиск и накопление пищи;
- отвращение; неприятие и избегание вредных веществ;
- сексуальность; ухаживание и брачные отношения;
- страх; бегство и затаивание в ответ на травмирующие, причиняющие боль и страдание или угрожающие этим воздействия;
- любознательность; исследование незнакомых мест и предметов;
- покровительство и родительская опека; кормление, защита и укрытие младших;
- общение; пребывание в обществе себе равных, а в одиночестве — поиск такого общества;
- самоутверждение; доминирование, лидерство, утверждение или демонстрация себя перед окружающими;— подчинение; уступка, послушание, примерность, подчиненность тем, кто демонстрирует превосходящую силу;
- гнев; негодование и насильственное устранение всякой помехи или препятствия, мешающих свободному осуществлению любой другой тенденции;
- призыв о помощи; активное обращение за помощью, когда собственные усилия заканчиваются полной неудачей;
- создание; создание укрытий и орудий труда;

- приобретательство; приобретение, обладание и защита всего, что кажется полезным или привлекательным;
- смех; высмеивание недостатков и неудач окружающих людей;
- комфорт; устранение или избегание того, что вызывает дискомфорт (смена позы, местонахождения);
- отдых и сон; склонность к неподвижности, отдыху и сну в состоянии усталости;
- бродяжничество; передвижение в поисках новых впечатлений;
- группа примитивных склонностей, обслуживающих телесные нужды (кашель, чихание, дыхание, уринация, дефекация и пр.).

Из этого перечня ясно, что у У. МакДауголла речь идет о феноменах, чаще всего весьма далеких от потребностей.

17.2. Классификация мотивов на основе отношений "индивид–среда"

Г. Мюррей (1938) разработал систему понятий, которая предназначалась для описания и объяснения поведения при циклически повторяющихся индивидуально-типичных формах активности, наблюдаемой в течение длительного времени и в разных ситуациях. При этом субъект понимался им как активный организм, который не только реагирует на давление ситуаций, но и активно разыскивает или даже создает их. Однако во всех случаях он, действуя соответствующим образом, воспринимает возможные последствия изменения актуальной ситуации через призму своих потребностей.

Целенаправленность поведения Г. Мюррей пытается объяснить, исходя из представления о саморазвитии цепочки эпизодических отношений «индивид – среда» как равнодействующей непрерывного взаимодействия личностных и ситуационных факторов. Организм (личность) и воспринимаемая ситуация образуют единицу взаимодействия в смысле взаимного обусловливания. Центральными соотносящимися друг с другом понятиями выступают *потребность* (need), со стороны личности, и *давление* (press), со стороны ситуации.

Как отмечал Г. Мюррей, потребность – это конструкт, обозначающий силу (неизвестной физико-химической природы), которая организует восприятие, апперцепцию, интеллект, волю и действие таким образом, чтобы изменить в определенном направлении имеющуюся неудовлетворительную ситуацию. Термин «потребность» он использовал для обозначения потенциальной возможно-

сти или готовности организма реагировать определенным образом при данных условиях.

Г. Мюррей считал, что как мотивационные диспозиции потребности можно классифицировать по различным основаниям. Во-первых, можно выделить первичные (висцерогенные) потребности (например, в воде, пище, сексуальной разрядке, уринации, избегании холода и многие другие) и вторичные (психогенные) потребности. Первичные потребности в отличие от вторичных базируются на органических процессах и возникают или циклично (еда), или в связи с необходимостью регуляции (избегание холода). Во-вторых, потребности можно подразделить на позитивные (поиск) и негативные (избегание), на явные и латентные. Явные потребности свободно и объективированно выражаются во внешнем поведении, латентные проявляются или в игровых действиях (полуобъективированно), или в фантазии (субъективированно). В определенных ситуациях отдельные потребности могут объединяться в мотивации поведения, или конфликтовать друг с другом, или подчиняться одна другой и т. д.

Г. Мюррей выделял следующие *психогенные* потребности: агрессии, аффилиации, доминирования, достижения, защиты, игры, избегания вреда, избегания неудач, избегания обвинений, независимости, неприятия, осмысления, познания, помощи, покровительства, понимания, порядка, привлечения внимания к себе, признания, приобретения, противодействия, разъяснения (обучения), секса, созидания, сохранения (бережливости), уважения, унижения (Таблица).

Таблица .

Базовые потребности человека по .Г Мюррею

(Р. Фрэнкин, 2003)

Потребность человека	Описание
Унижение	Подчинение. Поиск и получение наслаждения от оскорблений, обид, обвинений, критики, наказаний. Самоуничижение. Мазохизм.
Достижение	Преодоление препятствий и достижение высоких стандартов. Конкуренция и превосходство над другими. Старание и победа.
Аффилиация	Формирование близких и дружеских отношений. Вступление в контакт, общение, жизнь рядом с другими людьми. кооперация и установление социальных контактов.
Агрессия	Нападение и оскорбление другого человека. Борьба. Силовое противостояние. Унижение, причинение вреда, обвинение или принижe-

	ние достоинства другого человека. Мщение за нанесенные обиды.
Автономность	Сопротивление попыткам оказать влияние или принудить к чему-либо. Вызов условностям. Независимость и свобода действия в соответствии с импульсами.
Противодействие	Стремление победить или возобновить усилия в случае неуспеха. Преодоление слабостей. Сохранение чести, гордости и самоуважения.
Защита	Защита самого себя от обвинений, критики, унижений. Готовность к преодолению объяснений и извинений. Сопротивление проверке.
Уважение	Восхищение и готовность следовать за лучшим, близким тебе другим человеком. Сотрудничество с лидером. Оценка, почитание или похвала.
Доминирование	Влияние на других и контроль над ними. Использование убеждения, запрещений, предписаний, приказов. Ограничение других. Организация поведения в группе.
Презентация	Привлечение внимания к себе. Стремление производить впечатление, побуждать к действию, веселить, поражать, удивлять, интриговать, шокировать или ужасать других людей.
Избегание вреда	Избегание боли, физических повреждений, болезней и смерти. Уход от опасной ситуации, принятие мер предосторожности.
Избегание «моральное»	Избегание неудач, стыда, унижения, насмешек. Отказ от действий из-за страха потерпеть неудачу.
Забота	Забота, оказание помощи и защита другого. Выражение симпатии. Забота о ребенке. Кормление, помощь, поддержка, создание комфортных условий, уход, лечение.
Порядок	Приводить в порядок, организовывать, убирать предметы. Быть чистым и опрятным. Быть скрупулезно точным.
Игра	Расслабление, отдых, развлечение, приятное времяпрепровождение. Веселье, игры. Смех, шутки, радость. Развлечение ради развлечения.
Отвержение	Третирование, игнорирование или отвержение

	другого человека. Равнодушие и индифферентность. Дискриминация других людей.
Чувствительность	Поиск впечатлений и наслаждение ими.
Секс	Формирование и дальнейшее развитие любовных отношений. Занятие сексом.
Получение поддержки	Поиск помощи, защиты, сочувствия. Просьбы о помощи. Мольба о пощаде. Стремление быть рядом с любящим, заботящимся родителем. Стремление к зависимости, получению поддержки.
Понимание	Анализ опыта, абстрагирование, проведение различий между понятиями, определение отношений, синтез идей.

Давление он определял как некое воздействие, оказываемое на субъекта объектом или ситуацией и обычно воспринимаемое им как преходящий набор стимулов, *принимающих* вид угрозы или пользы для организма. При этом следует различать: 1) альфа-давление–то актуально существующее давление, которое можно установить научными методами, и 2) бета-давление, представляющее собой интерпретацию субъектом воспринимаемых им феноменов.

17.3. Иерархическая модель классификации мотивов А.Маслоу

Идеологом и автором одной из популярных современных классификаций потребностей является А. Маслоу, который считал, что хотя человек детерминирован биологически и обладает врожденными, раскрывающимися в процессах созревания потенциями, он, однако, принципиально отличается от всех остальных животных своей способностью и даже потребностью ценностной самоактуализации.

А.Маслоу, выдвинул идею, что пока потребность не удовлетворена, она активирует деятельность и влияет на нее. При этом деятельность не столько толкается изнутри, сколько привлекается извне возможностью удовлетворения. Основну позиции А. Маслоу составляет принцип относительного приоритета актуализации мотивов, гласящий, что, прежде чем активируются и начнут определять поведение потребности более высоких уровней, должны быть удовлетворены потребности низшего уровня.

Классификация мотивов по А. Маслоу выглядит следующим образом:

Физиологические потребности: голод, жажда, сексуальность и т. п. – в той мере, в какой они обладают гомеостатической и организмической природой.

Потребности в безопасности: безопасность и защита от боли, страха, гнева, неустроенности.

Потребности в социальных связях: потребности в любви, нежности, социальной присоединенности, идентификации.

Потребности самоуважения: потребности в признании, в одобрении.

Потребности самоактуализации: реализация собственных возможностей и способностей; потребность в понимании и осмыслении.

Как видим, иерархия потребностей начинается с физиологических потребностей. Далее следуют потребности безопасности и потребности в социальных связях, затем потребности самоуважения и, наконец, самоактуализации. Самоактуализация может стать мотивом поведения, лишь когда удовлетворены все остальные потребности. В случае конфликта между потребностями различных иерархических уровнейпобеждает низшая потребность.

Потребности низших уровней А. Маслоу называл дефицитарными, а высших – потребностями роста.

А. Маслоу указывал, что существуют различия между низшими и высшими потребностями. Вот некоторые из них:

1. Высшие потребности генетически более поздние.

2. Чем выше уровень потребности, тем менее она важна для выживания, тем дальше может быть отодвинуто ее удовлетворение и тем легче от нее на время освободиться.

3. Жизнь на более высоком уровне потребностей означает более высокую биологическую эффективность, большую ее продолжительность, хороший сон, аппетит, меньше болезней и т. д.

4. Высшие потребности субъективно воспринимаются как менее насущные.

5. Удовлетворение высших потребностей чаще имеет своим результатом осуществление желаний и развитие личности, чаще приносит счастье, радость и обогащает внутренний мир.

С точки зрения психологии развития восходящей иерархии мотивов соответствует определенная последовательность их проявления в онтогенезе (Рис. 15).

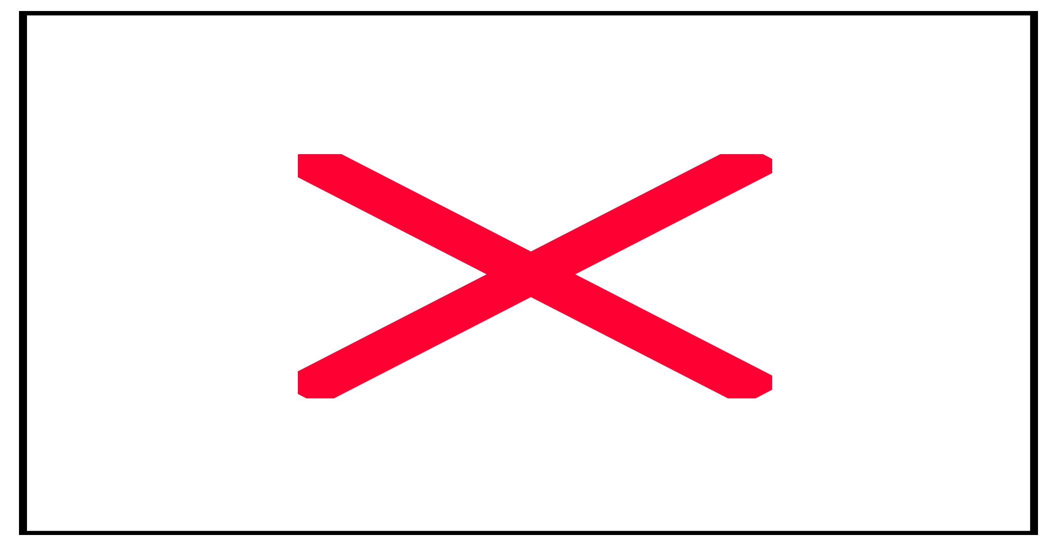


Рис.15. Иерархия групп мотивов относительно приоритета удовлетворения потребностей по Маслоу.

17.4. Классификация мотивационных факторов в теориях личности.

Многие собственно мотивационные теории считают, что побуждение является единственной причиной образования связей между различными действиями. Однако, очевидно, и другие общие факторы, такие, как способности и темперамент, а также влияние среды, ответственны за корреляции между изучаемыми явлениями.

С этой точки зрения представляет интерес список мотивационных факторов, предложенный Дж.Гилфордом (1959), который рассматривал:

А.*Факторы, соответствующие органическим потребностям.*

1)голод; 2) сексуальное побуждение (самца); 3) общая активность.

Б. *Потребности, относящиеся к условиям среды.*

4) потребность в комфорте, приятном окружении; 5) педантичность (потребность в порядке, в чистоте); 6) потребность в уважении к себе со стороны окружающих.

В.*Потребности, связанные с работой.*

7) общее честолюбие; 8) упорство; 9) выносливость.

Г. *Потребности, связанные с положением индивида.*

10) потребность в свободе (нонконформизм); 11) независимость в противоположность зависимости; 12) конформизм 13) честность.

Д. *Социальные потребности.*

14) потребность находиться среди людей; 15) потребность угождать;

16) потребность в дисциплине; 17) агрессивность.

Е. *Общие интересы.*

18) потребность в риске или, напротив, в безопасности; 19) потребность в развлечении.

Р. Кэттеллом (1957) был разработан собственный список мотивационных факторов. Он ввел разграничение понятий *«эрг»,* (нейтральный термин, призванный заменить термины «потребность» и «побудительная сила») и *«чувство»* («сентимент»). Эрг соответствует источнику отношения или интереса, чувство определяется желаемым объектом и в значительной мере зависит от социальных и культурных стереотипов. Одни и те же *эрги* можно обнаружить в самых различных популяциях, в то время как чувства варьируются от одной страны к другой.

Как уже отмечалось эрги и чувства не являются совершенно независимыми друг от друга, между ними существует неоднозначная связь. Изучение этих связей позволяет Р. Кэттеллу указать 7 «побудительных структур», связанных с 5 чувствами.

Список эргов.

1.Половой (sex) эрг;

2.Стадный инстинкт;

3.Потребность опекать;

4.Потребность в исследовательской деятельности, любознательность;

5.Потребность в безопасности;

6.Потребность в самоутверждении, в признании;

7.Нарциссическая потребность (потребность в удовольствии, противостоящая «сверх-Я»).

Список чувств (сентиментов).

8.Чувства к профессии;

9.Спорт и игра;

10.Религиозные чувства (в конечном счете *эрг* быть подвластным высшим силам);

11.Технические и материальные интересы (в конечном счете конструктивный *эрг);*

12.Самоощущение.

Все факторы–эрги, о которых заявляет Р. Кэттелл присутствуют и в списке Дж. Гилфорда (например, потребность в исследовательской деятельности и любознательность содержатся в различных факторах интересов); они соответствуют также побуждениям, выделенным У. МакДауголлом, на значительные расхождения между этими данными и списком потребностей, предложенным Г. Мюрреем.

Э. Фромм (1998) считал, что у человека имеются следующие *социальные* потребности: в человеческих связях (отнесение себя к

группе, чувство «мы», избегание одиночества); в самоутверждении (необходимость удостовериться в собственной значимости, для того чтобы избежать чувства неполноценности, ущемленности); в привязанности (теплые чувства к живому существу и необходимость в ответных — иначе апатия и отвращение к жизни); в самосознании (сознание себя неповторимой индивидуальностью); в системе ориентации и объекте поклонения (причастность к культуре и идеологии, пристрастное отношение к идеальным предметам).

К. Хорни (1998) выделила также описала группу побудительных тенденций, которые получили назнание *невротичных* потребностей (Таблица).

К.Хорни утверждала, что эти потребности присутствуют у всех людей и помогают справляться с чувствами отверженности, враждебности и беспомощности. Однако различия между здоровым человеком и невротиком состоит в том, что первый легко переходит от удовлетворения одной потребности к другой, если этого требуюб изменившиеся обстоятельства Невротик же "зацикливается" на удовлетворении лишь одной из возможных.

Таблица .

Невротические потребности по К.Хорни

(Л.Хьел, Д.Зиглер, 1997)

Избыточная потребность	**Проявление в поведении**
В любви и одобрении	Ненасытное стремление быть любтмым и объектом восхищения со стороны других; повышенная чувствительность и восприимчивость к критике, отверганию или недружелюбию
В руководящем партнере	Чрезмерная зависимость от других и боязнь получить отказ или остаться в одиночестве, переоценка любви – убежденность в том, что любовь может решить все
В четких ограничениях	Предпочтение такого жизненного стиля, при котором первостепенное значение имеют ограничения и установленный порядок; нетребовательность, довольствование малым и подчинение другим
Во власти	Доминирование и контроль над

	другими как самоцель; презрительное отношение к слабости
В эксплуатировании других	Боязнь быть используемым друг ими или боязнь выглядеть «тупым» в их глазах, но нежелание предпринять что-нибудь такое, чтобы перехитрить их
В общественном признании	Желание быть объектом восхищения со стороны других; представление о себе формируется в зависимости от общественного статуса
В восхищении собой	Стремление создать приукрашенный образ себя, лишенный недостатков и ограничений; потребность в комплиментах и лести со стороны окружающих
В честолюбии	Сильное стремление быть самым лучшим, невзирая на последствия; страх неудачи
В самодостаточности и независимости	Избегание любых отношений, предполагающих взятие на себя каких-либо обязательств; дистанцирование от всех и вся
В безупречности и неопровержимости	Попытки быть морально непогрешимым и безупречным во всех отношениях; поддержание впечатления совершенства и добродетели

17.5.Классификация потребностей в отечественной психологии

В отечественной психологии чаще всего потребности делят на *материальные* (потребность в пище, одежде, жилище), *духовные* (потребность в познании окружающей среды и себя, потребность в творчестве, в эстетических наслаждениях и т. п.) и *социальные* (потребность в общении, в труде, в общественной деятельности, в признании другими людьми и т. д.).

Материальные потребности называют первичными, они лежат в основе жизнедеятельности человека. Эти потребности сформировались в процессе филогенетического общественно-исторического развития человека и составляют его родовые свойства. Вся история

борьбы людей с природой была прежде всего борьбой за удовлетворение материальных потребностей.

Духовные и социальные потребности отражают общественную природу человека, его социализацию. Надо, однако, заметить, что и материальные потребности тоже являются продуктом социализации человека. Даже потребность в пище у человека имеет социализированный вид: ведь человек употребляет пищу не сырой, как животные, а в результате сложного процесса ее приготовления.

П. В. Симонов (1987) считал, что потребности человека можно разделить на три группы: витальные, социальное и идеальные. В каждой из этих групп выделяются потребности сохранения и развития, а в группе социальных — еще и потребности «для себя» (осознаваемые субъектом как принадлежащие ему права) и «для других» (осознаваемые как «обязанности»). Удовлетворению любой из перечисленных потребностей способствуют исходно самостоятельные потребности в вооруженности (средствами, знаниями, умениями) и потребность преодоления препятствий на пути к цели, отождествляемая П. В. Симоновым с волей.

А. В. Петровский (1986) делит потребности: по происхождению — на естественные и культурные, по предмету (объекту) — на материальные и духовные; естественные потребности могут быть материальными, а культурные — материальными и духовными.

П. А. Рудик (1967) выделяет общественные и личные потребности, что вряд ли корректно: каждая потребность является личной. Другое дело — каким целям (общественным или личным) соответствует удовлетворение потребности человека. Но это уже будет характеризовать мотив, а не потребность.

У В.А.Крутецкого (1980) потребности разделены на естественные и духовные, социальные потребности.

С.Б.Каверин (1987) в зависимости от сферы реализации человеческих нужд предлагает разделять потребности на биогенные, психофизиологические, социальные и высшие (Рис. 16).

И.А.Фурманов (1998), опираясь на идею взаимодействия индивида и среды как основу эффективной адаптации предлагает следующую классификацию потребностей:

1. *Потребность в физическом совершенствовании.* Доминирование данной потребности свидетельствует о направленности на приобретение жизненно необходимых физических качеств, развитие силы, ловкости, выносливости и др.

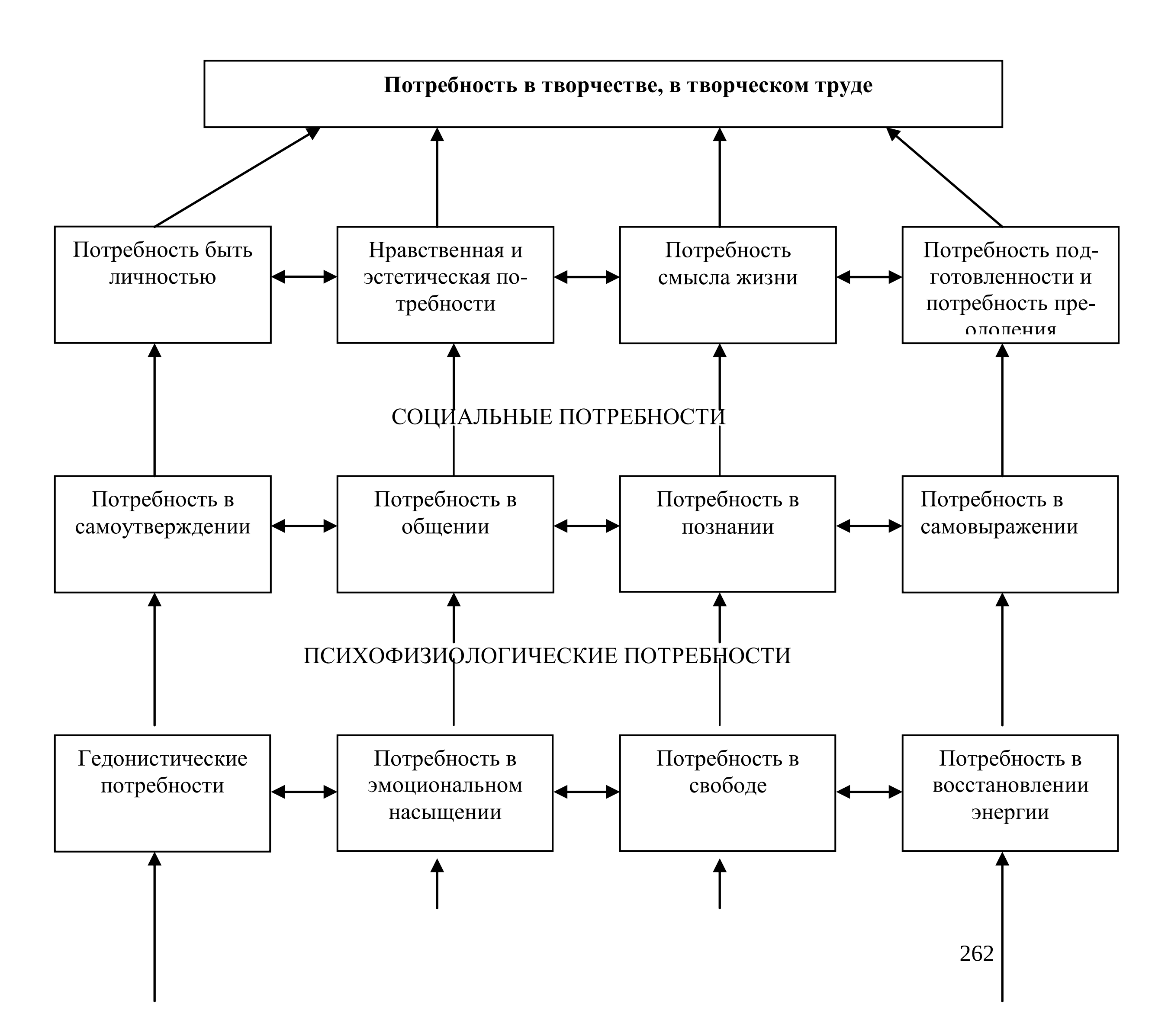
2. *Потребность в духовном совершенствовании.* Эта потребность может указывать на стремление человека к овладению культурными и общечеловеческими ценностями, ориентацию на эстетические, этические и моральные стандарты.

3. *Потребность в трудовой деятельности.* Доминирование этой потребности свидетельствует об активном стремлении участвовать в трудовой деятельности при условии справедливой оплаты ее результатов. Данная потребность может выступать мерилом профессиональной адаптированности человека, ибо материальная заинтересованность в своем труде и ощущение социальной справедливости при вознаграждении его результатов — основа сознательного отношения к трудовой деятельности.

4. *Потребность в дружбе.* Указывает на стремление найти настоящих, отзывчивых друзей, способных прийти на помощь в трудную минуту.

5. *Потребность в эмоциональной близости.* Свидетельствует о желании встретить человека, с которым можно поделиться сокровенными мыслями.

6. *Потребность в уважении и поддержке со стороны окружающих.* Доминирование этой потребностей свидетельствует о необходимости признания и получения уважения и поддержки от ближайшего окружения.



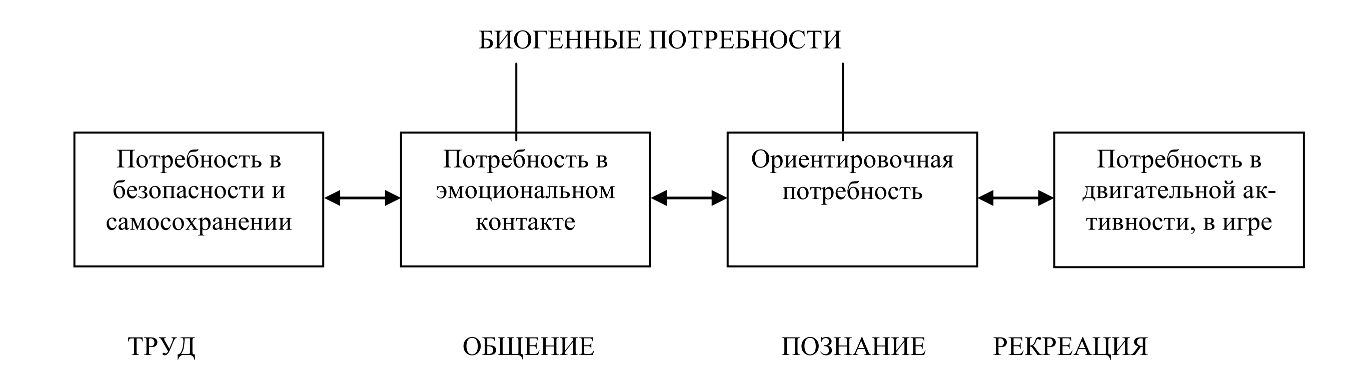


Рис. 16. Классификация потребностей (по С.Б.Каверину, 1987)

7. *Потребность в развлечениях.* Является естественным стремлением человека снять психическое напряжение, расслабиться и получить положительные эмоции. Понятно, что желание весело проводить свободное время, найти развлечение по душе можно удовлетворить различными путями.

8. *Потребность в комфорте.* Эта потребность указывает на стремление к благоприятному жизнеобеспечению, материальному благополучию и душевному спокойствию.

9. *Потребность в познании.* По силе этой потребности можно судить об устремлениях к получению прочных знаний и образования. Основной характеристикой потребности в познании является любознательность. Обычно она выражается в интересе к определенному кругу предметов, склонностик глубокому изучению той или иной области знаний, любви к чтению книг и специальной литературы.

10. *Потребность в лидерстве.* Свидетельствует о стремлениик первенству и доминированию. Может выражаться в попытках контролировать, оказывать влияние и направлять действия окружающих, а также подавлять и ограничивать активность других.

11. *Потребность в противоположном поле.* Интерес к вопросам секса у большей части людей естествен и понятен.Однако доминирование данной потребности не следует оценивать однозначно и объяснять только биологически обусловленными устремлениями к установлению половых отношений. Стремление пользоваться популярностью, вниманием и благосклонностью у лиц противоположного пола часто имеет у более широкий, социальный смысл.

12. *Потребность в оказании помощи окружающим.* Она лежит в основе стремлений к сопереживанию окружающим и проявлению милосердия. Доминирование этой потребности характеризует человека

как всеобщего утешителя, друга страждущих, скорбящих и нуждающихся, а также свидетельствует о желании заботиться о других, оказывать моральную и материальную поддержку.

13. *Потребность в достижениях.* Свидетельствует о желании преодолеть, побороть, опередить других, сделать что-то быстрее и лучше их, достичь высокого уровня в каком-либоделе, быть последовательным и целеустремленным. Необходимо отметить, что поведение, ориентированное на достижение, может побуждаться мотивами двух видов: достижение успеха и избегание неудачи. В принципе нет таких людей, которых не волновали бы собственные успехи и не тревожили неудачи в зависимости от того, какие мотивы у них преобладают и как осуществляется выбор тактики действий.

14. *Потребность в автономии.* Характеризуется как стремление к получению самостоятельности и независимости.

15. *Потребность в престиже.* Доминирование этой потребности характеризуется стремлением подростка к получению признания окружающих, желанием покорить других, привлечь к себе внимание, удивить своими достижениями и личностными качествами. Отличительной особенностью также является жажда популярности, достижение высокого социального статуса. Кроме того, это может свидетельствовать и о высоком уровне притязаний.

16. Потребность в престиже следует рассматривать вместе с другими побуждениями, например, с потребностями в трудовой деятельности, духовном совершенствовании, познании, поскольку, как показывает практика, притязания учащихся в сфере образования, социального продвижения, трудовой деятельности и материального благополучия зачастую сильно завышены. Они хотят слишком многого и слишком быстро. При этом высокий уровень социальных и потребительских притязаний не подкрепляется столь же высоким уровнем знаний и умений. У многих подростков понятие "больше иметь и получать" не сочетается с психологической готовностью прилагать к достижению поставленной цели соответствующие адекватные усилия. Такое иждивенчество грозит большими жизненными разочарованиями, сильной степенью дезадаптации со всеми вытекающими последствиями: чувством неполноценности, потерянности, ненужности.

Очевидно, что рассмотренные классификации и деления потребностей на группы не отражают их разнообразие.

Глава 18. ЭМОЦИОГЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Эмоциогенная ситуация возникает при избыточной мотивации по отношению к реальным приспособительным возможностям инди-

вида,, Исходя из этого возможно определить типы таких ситуации, которые наиболее часто вызывают эмоции, особенно у человека.

Следует подчеркнуть, что не существует эмоциогенной ситуации, как таковой. Она зависит от *отношения между* мотивацией и возможностями индивида. В свою очередь мотивация зависит от отношений индивида с его окружением. И несмотря на то, что существует общий эффект ситуаций – каждый человек реагирует в зависимости от своих потребностей, своего опыта, своей эмоциональности.

Можно сгруппировать причины эмоций в две большие категории в зависимости от того, в каком из двух факторов в балансе мотивации и возможностей индивида быстрее наступает несоответствие.

Недостаточность приспособительных возможностей. Эмоция возникает часто потому, что субъект не может или не умеет дать адекватный ответ на стимуляцию. Нерешительность человека, захваченного врасплох, превращается в эмоциональные реакции под прямым влиянием побуждения к действию, которое не находит выхода в реальной ситуации (А. Валлон, 1949).

В целях классификации разнообразных ситуаций возможно сгруппируем их по трем рубрикам: новизна, необычность, внезапность, сознавая, что многие ситуации обладают несколькими из этих признаков.

Новизна. Ситуации являются новыми, когда человек совсем не подготовлен к встрече с ними. Возникающее возбуждение может разрядиться лишь в виде эмоциональных реакций. По мере выработки адекватной реакции происходит уменьшение эмоциональных реакций.

Необычность. Есть ситуации, которые даже при повторении будут всегда новыми, потому что на них нет «хороших ответов». Так, сильный шум, потеря опоры, любая «неустойчивость позы», различного рода потенциально неопределенные ситуации (темнота, одиночество, некоторые образы воображения и пр.) в любом возрасте вызывает эмоциональную реакцию.

Внезапность. Удивление – важная причина возникновения эмоций. Эмоция, вызываемая удивлением, является одной из самых известных и относится к числу наиболее изученных в лабораторных условиях. Чтобы понять ее специфику, следует отличать ее от новых и необычных стимуляций, внезапность которых часто усиливает их эмоциогенность. Хорошо известно, что нужно подготовить друзей к плохим новостям, а иногда и к сильным радостям если есть желание уберечь их от эмоциональных переживаний.

Реакции на новизну, необычность, внезапность сходны между собой. Наиболее простая их форма соответствует генерализованному

возбуждению. Возбуждение является своего рода формой возникновения любой эмоции поскольку представляет собой ответ на ситуацию, вызывающую, по мнению человека, нечто иное, чем простой и привычный ответ. Было установлено, что возбуждение затем может дифференцироваться по двум полюсам – состояние депрессии и душевного подъема.

Избыточная мотивация. Что касается возможностей субъекта, то при прочих равных условиях все, что вызывает сильную мотивацию, или, точнее, избыточную мотивацию, является причиной эмоциональных реакций.

Избыточная мотивация, не находящая применения. Часто избыточная мотивация возникает из-за несоответствия между состоянием мотивации субъекта и обстоятельствами, которые не позволяют ему действовать.

а) *Избыточная мотивация перед действием: волнение.* В техслучаях, когда человек сильно заинтересован в каком-то трудном деле, мотивация мешает ему отвлечься и думать о чем-тодругом. Он испытывает волнение или тревогу, которые выражаются в возбуждении и неприятных вегетативных реакциях.Создается впечатление, будто неиспользованная энергия выливается в эмоциональные разряды. Чаще всего волнение проходит, как только субъект начинает действовать.

б) *Избыточная мотивация после действия.* В художественной и психологической литературе представлено большое количество описаний состояний человека, возникающих после выполнения того или иного действия. К этим состояниях можно отнести сильную дрожь, обморок, двигательный ступор, восторженные крики радости, ликование, хлопание в ладоши после переживания ситуации, сопровождающихся радостью.

Такой тип эмоции лежит в основе большинства игр детей (а также взрослых). Принцип их состоит в том, чтобы создать умеренно напряженную ситуацию, порождающую, как правило, чувство легкого страха; когда он снимается, это вызывает приятную эмоциональную разрядку. Это характерно и для игр, в которых дети пугают себя, чтобы посмеяться затем над своим страхом. Таков же принцип напряженного ожидания в спектаклях. Часто смех возникает из-за несоответствия действительного хода событий тому, что обычно ожидают. В частоности, было установлено, что реакция на что-то необычное, не вызывающее страха и не влекущее за собой активных действий, выражается в смехе. З.Фрейд рассматривал смех как механизм защиты, когда возбуждение чрезмерно "допекает" субъекта.

Избыточная мотивация в социальном поведении. Действие, легко осуществляемое, когда человек один, становится трудным, как только его нужно выполнить в присутствии другого.

Избыточная мотивация при фрустрации. Фрустрация возникает всякий раз, когда физическое, социаальное и даже воображаемое препятствие мешает или прерывает действие, направленное на достижение цели. Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия.

Среди наиболее типичных эмоциональных реакций на фрустрацию являются следующие:

Агрессия – представляет собой действия индивида, направленные на атаку либо уничтожение препятствия.

Избегание – представляет собой реакции отступления и ухода.

Регрессия – это действия, когда "трудная" задача заменяется более "легкой".

Фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации.

Избыточная мотивация при конфликтах. Конфликт возникает тогда, когда у индивида имеется одновременно два несовместимых друг с другом побуждения действовать. Конфликт является главной причиной эмоций и, очевидно, усиливает мотивацию .

Глава 19. МОТИВАЦИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

19.1. Сила мотива и эффективность научения

Сила мотива является одной из важнейших характеристик мотивации. Она влияет не только на уровень активности человека, но и на успешность проявления этой активности, в частности — на эффективность его действий.

Целым рядом экспериментальных исследований подтверждается динамика научения в действиях . В частности было доказано, что чем сильнее мотивация или больше вознаграждение, тем выше кривая исполнения, однако, темп научения не увеличивается в зависимости от мотивации (Рис.16).

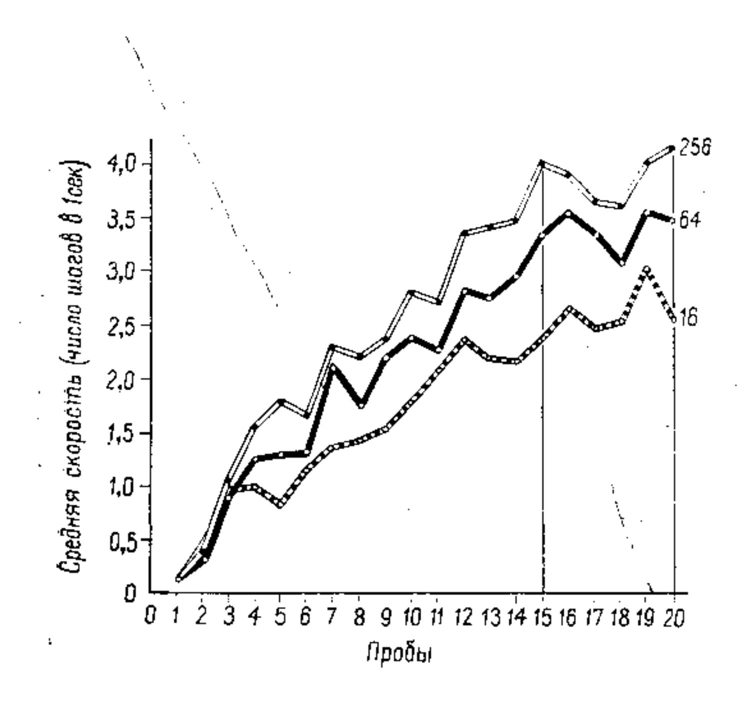
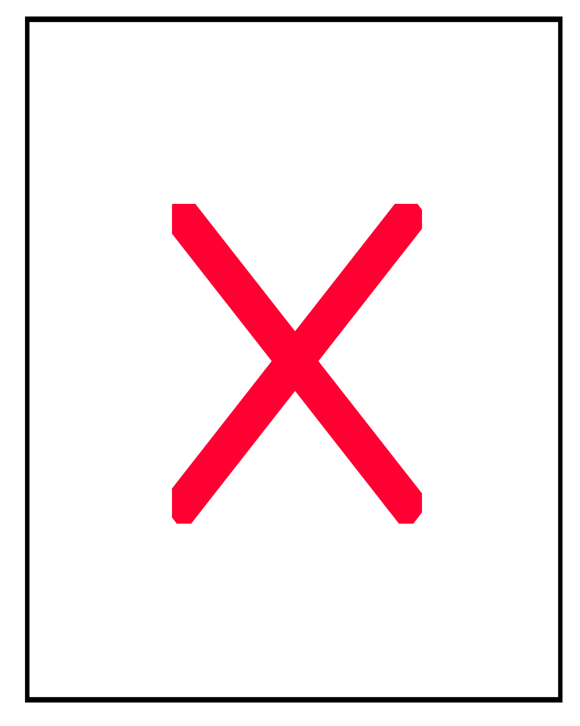


Рис. 16. Зависимость научения и исполнения (Вознаграждение, которое предлагалось крысам, состояло из строго определенного количества пищи – 16, 64, 256 единиц. Несмотря на то, что средняя скорость больше у тех животных, которые получали больше пищи – уровень научения у всех трех групп испытуемых примерно одинаков).

Другие исследования доказывают, что интенсивность стимуляции отрицательно сказывается на эффективности действий человека. Д.Линдслей (1957) установил следующую закономерность: когда активация становится чрезмерной, эффективность человека ухудшается – появляются признаки дезорганизации поведения и ослабления контроля за действиями.

Вместе с тем, в психологии существует понятие ***оптимум мотивации*** (Р. Йеркс, Дж. Додсон, 1908), который определяет зависимость между показателем активации и качеством исполнения. В частности, в эксперименте давалась задача на различение двух яркостей, предполагавшая три уровня трудности различения стимула, предусматривались и три уровня стимуляции (мотивации): сильный, средний и слабый удары электрическим током как наказание за ошибки. В итоге были получены три кривых, которые показывают, что в каждом случае имеется оптимум мотивации, при котором научение является наиболее быстрым (см. рисунок ниже).



Однако результаты тельствуют и о том, что оптимум мотивации зависит и от трудности выполняемой задачи. В случае трудной задачи оптимум достигается при слабой мотивации, тогда как при легкой задаче он соответствует сильной мотивации. Вместе с тем, при легкой задаче избыточная мотивация не вызывает нарушений поведения, но вероятность их появления возникает при трудных задачах.

Во многих последующих исследованиях феномен получил экспериментальное подтверждение. В частности, было доказано, что с усилением мотивации повышается качество исполнения, но до определенного предела: если она слишком велика – качество исполнения ухудшается.

Выявленные закономерности приобрели широкую известность как за рубежом, так и среди отечественных психологов. Однако справедливости ради, необходимо отметить, что они в значительной мере согласуются с законом оптимума—пессимума, который сформулировал русский физиолог Н Е Введенский (1905) и распространил его и на поведение человека.

19.2. Мотивирующий потенциал различных видов стимуляции

Под мотивационным потенциалом понимают силу того воздействия, которое оказывает на энергетику мотива данный стимул. Внешние стимулы могут усиливать или ослаблять силу мотива.

Сила мотива зависит от многих факторов: степени осознанности и ясности объекта мотивации (закон *специальной детерминации воли*); закрепленности навыка; притягательности объекта воздействия. Кроме того, на силу мотива могут влиять и другие факторы, которые рассмотрим более подробно.

Похвала, моральное поощрение и порицание, наказания. Экспериментальными исследованиями были выявлены следующие закономерности:

- ободрение вызывает повторение желательной реакции, а неодобрения – торможение нежелательной реакции, в связи с чем, первое действует сильнее, нежели второе (Э. Торндайк, 1935) Однако

дальнейшие исследования этого вопроса выявили противоречивость получаемых результатов. Например, было установлено, что повторное наказание при осуществлении какого-либо действия не мешает непреодолимому желанию прибегать к нему снова и снова. Лишь в том случае, если то или иное действие или предмет не удовлетворяет больше никакой позитивной потребности, индивид начинает терять к нему всякий интерес (В. Вудвордс, Г. Шлосберг, 1954);

- похвала и порицание становятся действенными, если учитывать психологические особенности человека (Г. Томсон, С Канникатт, 1944);
- похвала и порицание оказывают стимулирующее воздействие только в том случае, если повторяются подряд не больше четырех раз. Длительно используемое порицание (впрочем, как и похвала) приводит к негативным последствиям как для эффективности труда, так и для развития личности (В. В Маркелов 1972);
- порицание часто отрицательно влияет на лиц со слабой нервной системой. Похвала действует на них положительно, а на лиц с сильной нервной системой почти не оказывает стимулирующего действия ;
- публичная похвала очень хорошо оценивается людьми, в то время как публичное иронизирование вызывает самое отрицательное отношение Что же касается выговора наедине, то больше половины людей реагируют на него позитивно;
- отрицательная оценка оказывает положительное (стимулирующее) влияние, если она полностью обоснована и дана тактично, с учетом ситуации и состояния человека, его индивидуальных особенностей (А. Г. Ковалева, 1974).

Материальное поощрение (вознаграждение). В промышленной психологии роль денежного вознаграждения признавалась и признается ведущей в стимуляции работника. Согласно концепции «экономического человека», величина заработка должна возрастать в соответствии с ростом производительности труда. При этом было обращено внимание на следующие моменты:

- если материальное вознаграждение остается на одном и том же уровне, оно снижает со временем свой мотивационный потенциал. Чтобы этот стимул сохранял свою эффективность, необходим рост величины вознаграждения;
- использование материального вознаграждения более эффективно в том случае, когда выполняемая работа может измеряться количественно, и менее эффективно там, где результаты работы трудно выразить в точных показателях;

- имеет значение, как часто человек получает вознаграждение – через короткие или длинные промежутки времени; во втором случае мотивационный потенциал вознаграждения снижается;
- стимулирующее воздействие вознаграждения различно в зависимости от отношения к деньгам людей.

Вместе с тем, существуют вполне убедительные доказательства того, что имеются более существенные побудители трудовой деятельности человека, чем заработная плата или, по крайней мере, что зарплата является не единственным средством усиления мотивов трудовой деятельности человека (например, моральное поощрение).

Соревнование как стимулирующий фактор. В работах по социальной психологии указывается на *«эффект соперничества»*: явное или воображаемое (заочный контакт) нахождение личности в контакте с другими пробуждает у нее дух состязательности, стимулирует ее деятельность (В. М. Бехтерев, Н Трипплет, Ф Оллпорт).

Экспериментальными исследованиями были выявлены следующие закономерности:

- очное соревнование с соперником заметно улучшает результаты, но еще большее улучшение наблюдается в том случае, если одновременно соревнуются две команды (А. Ц. Пуни, 1959);
- рабочая активность людей была больше даже при простой осведомленности, что в соседних помещениях люди выполняют ту же работу;
- осведомленность о том, что люди выступают на соревнованиях. может увеличивать скорость работы, а ее точность, качество могут и снижаться.
- дети, как правило, стимулируются при нахождении друг с другом в большей степени, чем взрослые. Особенно острое соперничество возникает между сиблингами, что приводит нередко не к улучшению, а к ухудшению результатов;.
- играет роль и значимость присутствующих людей;
- имеют значение и типологические особенности людей. Лица с сильной нервной системой больше стимулируются соревновательной обстановкой, чем лица со слабой нервной системой;
- стимулирующая роль соперничества зависит и от знания результатов других (В. Д. Шадриков, 1982);
- существенную роль играет уровень притязаний и самооценки: самолюбивые люди в большей степени стимулируются соревновательной ситуацией, больше «заводятся».

Влияние присутствия других людей (coaction effects). Еще В. М Бехтерев отмечал, что имеется три типа людей: 1) социально возбудимые, 2) социально тормозимые и 3) социально индифферент-

ные. В дальнейшем это было подтверждено многими исследованиями. В частности, было установлено, что:

- многие люди работают хуже, когда чувствуют на себе чужой взгляд;
- большое значение имеет степень сложности и прочность навыков, которые необходимо освоить в присутствии других: простые и прочные навыки в большинстве случаев выполняются лучше, а еще только осваиваемые и сложные по координации навыки могут выполняться хуже;
- имеет значение и степень интеллигентности: чем она выше, тем в большей степени возбуждается человек в присутствии других, тем больше он не хочет «ударить лицом в грязь»;
- высокотревожные люди скорее обнаруживают отрицательную реакцию на присутствие других (зрителей, болельщиков), чем низкотревожные, а лица с высоким уровнем притязаний на поддержку зрителей чаще всего реагируют положительно.

Этим подтверждается существование *«эффекта аудитории»*, который оказывает на мотивы людей как стимулирующее (усиление энергии человека в присутствии других людей называется *фасилитацией)*, так и тормозящее влияние (например страх выступления перед аудиторией).

Влияние успеха и неудачи. Значительное влияние на силу и устойчивость мотивов оказывает успешность деятельности человека. Успехи воодушевляют его, а постоянно возникающее удовлетворение от достигнутого результата приводит к удовлетворенности родом занятий, т. е. к стойкому положительному отношению к своей деятельности. Неудачи приводят к возникновению состояния фрустрации, которое может иметь два исхода в плане влияния на силу и устойчивость мотива. В одном случае неудачи, повторяющиеся неоднократно, вызывают у человека желание оставить эту деятельность, так как он полагает, что мало способен к ней. В другом случае – при неудаче у человека возникает агрессивная реакция, направленная на внешние объекты, сопровождающаяся досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением добиться намеченного во что бы то ни стало, даже вопреки реальным возможностям. При этом неудача рассматривается как случайность из-за сложившихся внешних обстоятельств, В результате мотив усиливается, но действия, предпринимаемые человеком под его влиянием, часто носят импульсивный и иррациональный характер: они продолжают осуществляться даже тогда, когда уже не целесообразны.

Оценка успеха или неудачи самим человеком всегда субъективна. Она определяется имеющимся у человека уровнем притязаний, сравнением своего достижения с достижениями других и т. п. По-

этому то, что для одного человека является успехом, другим будет расценено как неудача. Ппереживание успеха–неуспеха возникает только в тех случаях, когда человек связывает их со своим усердием, способностями, т. е приписывает себе достигнутый результат – «внутреннее приписывание» (Ф. Хоппе, 1930) «Приписывания» нет при легких и трудных заданиях или при выполнении незнакомого задания, в отношении которого еще не сформировалась субъективная шкала трудности, когда успехи и неуспехи единичны, не приводят к изменению уровня притязаний и расцениваются как случайные, зависящие от ситуации или других людей («внешнее приписывание»). Отсюда, возникла и идея "локуса контроля": внешнего, если человек считает свое поведение результатом действия факторов и сил, лежащих за пределами его власти и контроля (судьба, счастливый случай, действия других людей и т. д.), и внутреннего, когда человек полагает, что его поведение определяется им самим.

Социально-психологический климат в коллективе, группе значительно влияет на отношение человека к выполняемой им работе, на силу его мотива. Освобождение от неукоснительного соблюдения формальных требований администрации, возможность определять режим своей деятельности, обсуждение всем коллективом общих вопросов, дружеская атмосфера способствуют удовлетворению потребности человека в уважении со стороны других, потребности считаться значимым членом группы, принадлежать этой группе, ставшей для него референтной. Удовлетворенность социально-психологическим климатом в группе, коллективе значительно влияет и на общую удовлетворенность работой, создает устойчивость мотива к этой работе.

Влияние общественного внимания (моральных стимулов). Согласно теории «человеческих отношений» (Э. Мэйо), даже минимальные проявления внимания и заботы к нуждам работников (например, улучшение освещения в рабочем помещении, моральное поощрение на собрании и т. п.) повышает производительность труда. Но особенно повышается мотивация, когда человек знает, что его труд нужен обществу.

Однако чрезмерное проявление общественного внимания может иметь и негативные последствия (может появиться, например, «звездная болезнь» со всеми ее отрицательными сторонами), которые меняют направленность личности, ослабляют устремленность к творческим достижениям.

Кроме того, повышенная ответственность людей с высокой тревожностью может привести к тому, что, излишне волнуясь, желая оправдать общественное внимание, человек может снизить эффективность своей деятельности.

Привлекательность объекта потребности. Сила потребности и энергетика мотива определяются привлекательностью объекта, вызывающего потребность. Привлекательность может значительно усиливаться в связи с таинственностью объекта или с запретом его использования. В первом случае стимулируется потребность в восприятии и исследовании (Р. Батлер, 1953). Во втором случае, запрет что-то открыть, посмотреть, попробовать приводит к стимуляции познавательной мотивации и часто к обратному результату вследствие возникающего у человека любопытства, появлению значимости запрещаемого вследствие приписывания "запретному" плоду положительной валентности.

Привлекательность другого человека обозначают термином *аттракция* (от лат. *attrahere* — привлекать, притягивать) На основе ее возникает привязанность как личностная потребность в общении с этим человеком, как особая социальная установка на этого человека, как специфическое эмоциональное отношение к нему (симпатия и даже любовь или, наоборот, антипатия и ненависть).

Известно, что люди притягиваются друг к другу либо по сходству, либо по контрасту. Однако природа этого явления остается до сих пор невыясненной

Привлекательность содержания деятельности. Деятельность может привлекать, интересовать человека с разных сторон Это может быть неизвестность загадочность конечного результата (например, для ученого, путешественника, геолога, читателя детективов) или трудность решаемой задачи, которая «бросает вызов» самолюбию человека ("смогу или не смогу").

Очень часто, решая какую-либо задачу или проблему, человек испытывает удовольствие от напряжения и продуктивности деятельности, и, как следствие, у него повышаются сила и устойчивость мотива ее выполнения.

Наличие перспективы, конкретной цели. В ряде исследований показано, что:

сила мотива и эффективность деятельности зависят от того, насколько ясно осознается человеком цель, смысл деятельности;

неопределенность будущего снижает мотивацию и целеустремленность;

близость цели, равно как и наличие представления о конечных результатах деятельности, сильнее побуждают к достижению этой цели;

длительное ожидание, откладывание на неопределенный срок удовлетворения потребности часто приводит к «охлаждению» человека, к потере желания, интереса. Тот же эффект оказывает и неясность цели, ее неконкретность;

Прогноз и активность человека. При выборе цели человек строит прогноз о вероятности ее достижения в данных условиях, при этом учитывается, естественно, прошлый опыт — положительный или отрицательный. В зависимости от знака этого опыта эффективность деятельности может быть различной.

Функциональные состояния. Имеется ряд состояний человека, которые резко уменьшают его мотивационный потенциал. Так, при монотонности жизни, психическом пресыщении, утомлении исчезает желание выполнять работу, к которой вначале имелся положительный мотив.

Особенно сильно и длительно влияет на снижение мотивационного потенциала состояние депрессии, которое характеризуется отрицательным эмоциональным фоном (подавленностью, тоской, отчаянием) из-за неприятных, тяжелых событий в жизни человека и сопровождающееся чувством беспомощности, неуверенности в своих возможностях, чувством бесперспективности. Сила потребностей, влечений резко снижается, что приводит к пассивному поведению, безынициативности.

В то же время могут возникать некоторые навязчивые состояния (непроизвольно, внезапно появляющиеся в сознании тягостные мысли, представления или побуждения к действию), при которых мотивационный потенциал резко увеличивается

Большое влияние на снижение мотивационного потенциала оказывает *«профессиональное выгорание».* Синдром «выгорания» *(burnout)* представляет собой набор негативных психических переживаний, «истощение» от длительного воздействия напряжения в профессиях, которые связаны с интенсивными межличностными взаимодействиями, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью. Термином «выгорание» описываются характеристики психического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами при оказании им профессиональной помощи (Х. Фреденбергером, 1974).

Выделяют три главных компонента «выгорания» (B. Pelman, E. Hartman, 1982):

Эмоциональное истощение проявляется в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов. Человек чувствует, что не может отдаваться работе целиком.

Деперсонализация связана с возникновением равнодушного, негативного и, даже циничного отношения к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся обезличенными и формальными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом

раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам.

Сниженная рабочая продуктивность (редуцирование личностных достижений) проявляется в снижении оценки своей компетентности (в негативном восприятии себя как профессионала), недовольстве собой, уменьшении ценности своей деятельности, негативном отношении к себе как к личности. Появляется безразличие к работе.

Быстрота возникновения «выгорания» зависит от личностных особенностей. Необщительные, застенчивые, эмоционально неустойчивые люди, импульсивные и нетерпеливые, с меньшей самодостаточностью, высокой эмпатией и реактивностью более склонны к развитию «выгорания».

Имеют значение и производственные факторы. «Выгорание» развивается раньше, если работник:

а) оценивает свою работу как незначимую;

б) не удовлетворен профессиональным ростом;

в) испытывает недостаток самостоятельности, считает, что его излишне контролируют;

г) полностью поглощен своей работой (трудоголик);

д) испытывает ролевую неопределенность вследствие нечетких к нему требовании,

е) испытывает перегрузку или, наоборот, недогрузку (последнее порождает чувство своей ненужности).

Состояние «выгорания» развивается подспудно, в течение длительного времени Поэтому целесообразно время от времени проводить обследование работников для выявления ранних симптомов этого состояния и предупреждения снижения мотива к выполняемой профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. Психодиагностические методы (в комплексном лонгитюдном исследовании студентов). Л.: Изд-во ЛГУ, 1976.
2. Брушлинский А.В., Поликарпов В.А. Мышление и общение. 2-е доработанное издание, Самара, 1999.
3. Вайнштейн Л.А. Сенсорная и перцептивные процессы: Учебн. пособие. Мн.: БГУ, 2001.
4. Время как фактор изменений личности. Сборник научных трудов под ред. А.В. Брушлинского и В.А. Поликарпова, Минск: ЕГУ, 2003.
5. Выготский Л.С. Психология. М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2000.
6. Выготский Л.С. Мышление и речь // Собр. соч. М., 1982.
7. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т. 2. М., 1985.
8. Гальперин П.Я. Введение в психологию. М.: Книжный дом, Университет, 1999.
9. Гамезо М.В. Атлас по психологии. М., 1986.
10. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ-метод. пособие к курсу "Психология человека". М., Педагогическое общество России, 1999.
11. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций. М.: ЧеРо, 1998.
12. Гиппертейнер Ю.Б. Основы психологии. Москва , 1988.
13. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии – Пер. с англ.; Под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина – СПб.: Речь, 2001.
14. Годфруа Ж. Что такое психология. М.,1996.
15. Гуревич П.С. Психология: Учеб.пособие. М.: Знание, 1999.
16. Дубровина И.В. и др. Психология: Учеб. для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. М.: Академия, 1999.
17. Еникеев М.И. Общая и социальная психология: Учеб. для вузов. М.: НОРМА-ИНФРА-М, 1999.
18. Еникеев М.И. Общая психология: Учеб. для вузов. М.: ПРИОР, 2000.
19. Еникеев М.И. Энциклопедия. Общая и социальная психология. М.: "Изд. Приор", 2002.
20. История психологии: Тексты / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. Екатеринбург: Деловая книга, 1999.
21. Квинн Вирджиния Н. Прикладная психология. 4-е межд. Изд. СПб.: Питер, 2000.
22. Климов Е.А. Основы психологии. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997.
23. Краткий психологический словарь / Ред.-сост. Л. А. Карпенко.
24. Крылов А.А., Маничева С.А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Питер, СПб, 2000.

25. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2000.
26. Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека. М.: Наука, 1976.
27. Лурия А.Р. Эволюционное введение в психологию. – М., 1975.
28. Ломов Б.Ф. Теория, эксперимент, практика в психологии. Психологический журнал, 1980, Т.1, № 1.
29. Майерс Д. Психология / Пер. с англ.; Под общей ред. В.А. Янчука. Мн.: ООО "Попурри", 2001.
30. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2000.
31. Макселон Юзеф. Психология, 1998.
32. Максименко С.Д. Общая психология. М.: Рефл-Бук, 2000.
33. Немов Р.С. Психология: Учеб. для вузов: В 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии. М.: ВЛАДОС, 1999.
34. Немов Р.С. Психология: Учеб. для вузов: В 3 кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.– М.: ВЛАДОС, 1999.
35. Немов Р.С. Общие основы психологии Кн. 1. Просвещение, М.: 1994.
36. Норман Д. Память и научение. М., Мир, 1985.
37. Общая психология /Под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 1996.
38. Общая психология / Под ред. В.В. Богословского М.,1981.
39. Общая психология. Под ред. Петровского А.В. М.,1986.
40. Общая психология: Курс лекций /Сост. Е.И. Рогов. М.: ВЛАДОС, 2000.
41. Общая психология: Курс лекций / Сост. Е.И.Рогов. М., 1998.
42. Основы инженерной психологии / Б.А. Душков, Б.Ф. Ломов, В.Ф. Рубахин, Б.А. Смирнов; Под ред. Б.Ф. Ломова 2-е изд. доп., и перераб. М.: Высш. шк., 1986 .
43. Петровский А.В. Введение в психологию. М.,1995.
44. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. М.: Академия, 2000.
45. Психология. /Под общ. ред. А.А. Зарудной. Мн, Выш шк, 1970.
46. Психология ощущений и восприятия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Любимова, М.Б. Михайловской. 2-е: изд. ЧеРо. М., 1999.
47. Психология. Курс лекций 2 ч. Ч. 1 / Под ред. И.А. Фурманова, Л.Н. Дичковской, Л.А. Вайнштейна. Мн.: БГУ, 2002.
48. Психология: Учеб. / Под ред. А.А. Крылова. М.: Проспект, 2000.
49. Радугин А.А. Психология: Учеб. пособие. М.: Центр, 2001.
50. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1999.
51. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. М., 1989.
52. Рудик П.А. Психология. 2-е изд. М.: Физкультура и спорт, 1964.
53. Современная психология: Справочное руководство. М.: ИНФРА-М, 1999.

54. Соколова Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии: Хрестоматия с комментарием по курсу "Введение в психологию". М.: Смысл, 1995.
55. Солсо Р.Л. Когнитивная психология / Пер. с англ. М.: Тривола, 1996.
56. Сперлинг А.П. Психология / Пер. с англ. Мн.: ООО "Попурри", 2002.
57. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Практикум. Феникс, 1999.
58. Столяренко Л.Д. Основы психологии: Учеб. пособие. Феникс, 1999.
59. Фолкен Чак Т. Психология – это просто. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
60. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. М., 1981.
61. Шаталов В.В. Память и возможности ее развития. Киев, 1997.
62. Штофф В.А. Введение в методологию научного познания. Л., Изд-во ЛГУ, 1972.
63. Ясперс Карл. Общая психопатология. «Практика», М.: 1997.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения в формировании личности. –М., 1976.
2. Бандура А. Теория социального научения.– СПб., 2000.
3. Васильев И.А., Подлужный В.Л., Тихомиров О.К Эмоции и мышление. –М., 1980.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.,1984.
5. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
6. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных состояний. – М., 1976.
7. Вудвортс Р. Экспериментальная психология. –М., 1950.
8. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии. – СПб., 2001
9. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М., 1987.
10. Додонов Б.И. В мире эмоций. - Киев, 1987.
11. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. –М., 1978.
12. Изард К.Э. Психология эмоций. –СПб., 2001.
13. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. –СПб., 2000.
14. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб., 2000.
15. Левин К. Теория поля в социальных науках. – М., 2000.
16. Левитов Н.Д. Психическое состояние, беспокойство, тревога/ Вопр. психологии, № 1, 1969.
17. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. –М., 1977.

18. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.
19. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. –СПб: Евразия, 1999.
20. Мерлин В.С. Лекции по психологии мотивов человека. – Пермь, 1971.
21. Мясищев В.Н. Проблема потребностей в системе психологии. Уч. зап. ЛГУ, 1959, № 165.
22. Обуховский К. Психология влечений человека. – М, 1971.
23. Психология эмоций. Тексты/ Под. ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б.Гиппенрейтер. – М., 1984.
24. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М, 1979.
25. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. –М., 1946.
26. Симонов В.П. Потребностно-информационная теория эмоций/ Вопр. психологии, № 6, 1987.
27. Симонов В.П. Теория отношений и психофизиология эмоций. –М., 1971.
28. Фресс П., Пиаже Ж. Экспериментальная психология. – Вып. 5, М., 1975.
29. Фромм Э. Душа человека.– М., 1992.
30. Фрэнкин Р. Мотивация поведения. . –СПб., 2003.
31. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – М., 1986.
32. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ.– М., 1993.